Telegram @clubederevistas

BICICLETA

ROLÊ · MUSTER · ESTIGMA · ISAPA CONVENTION · ESTUDO · PATENTE ATITUDE

ANO 16 - Nº 153 - JANEIRO 2025 - R$ 29,90
ISSN 2178-9762

gravel

A FORÇA E INFLUÊNCIA DAS GRAVEL BIKES

rolê

Shimano apresenta o Q'Auto

troca de marchas com Inteligência Artificial

FOGO DE RAPOSA E TRILHAS GRAVEL além do Círculo Polar Ártico

L'Eroica 2024

A beleza da fadiga e a emoção da conquista

e-bike

Ella

primeira bike elétrica da Moura promete até 100 km com uma carga

Telegram @clubederevistas

LOTUS Bike

PEGASUS

A bike que redefine o impossível

Distribuído por:

CICLO CAIRU
O máximo em duas rodas.

lotusbikeoficial

0800 979 5252
lotusbike.com.br

Telegram @clubederevistas

PRATA

PRETO

VERMELHO

Telegram @clubederevistas

BIKE COMPONENTS

Gratidão

"Agradecemos a todos os colaboradores e clientes por mais um ano de conquistas e sucesso! Vocês são parte essencial da nossa trajetória. Que venham novos desafios e realizações. Juntos, somos mais fortes!"

nek.com.br 19 99223-1921 0800-11-0005 19 3547-2233

Telegram @clubederevistas

feliz natal

Boas Festas

NEK

Valorize produtos nacionais!

Telegram @clubederevistas

SUMÁRIO

MERCADO 40
Isapa National Sales Convention 2024

MOBILIDADE 14
A "capital alemã da bicicleta"

ESCOLHA 34
DESCONSTRUIR O ESTIGMA DA BICICLETA

CAPA 46
FOGO DE RAPOSA E TRILHAS GRAVEL ALÉM DO CÍRCULO POLAR ÁRTICO

E-BIKE 54
Ella: primeira bike elétrica da Moura promete até 100 km com uma carga

ecco EDITORA

BICICLETA

EXPEDIENTE

Revista Bicicleta, com periodicidade mensal, é publicada pela Ecco Editora

Sede / Correspondência
Rua Tuiuti, 300 - Bairro Cruzeiro
Rio do Campo - SC
89198-000
bicicleta@revistabicicleta.com.br
Fone: (47) 3564-0001

Impressão
IdealizaGraf
Distribuição
EDICASE

Jornalistas / Repórteres / Redatores e Colaboradores
Antônio Olinto; Carlos Menezes; Paulo de Tarso; Pedro Cury; Pietro Petris; Roberto Furtado; Therbio Felipe.

Revisão
R. O. Petris

Depto. de Arte / Web
Vanderlei Vargas
Marteus Junior
Adriano dos Santos
Lucas Fernandes

Editor
E. B. Petris

Os artigos fornecidos e autorizados por colaboradores e terceiros são de responsabilidade dos mesmos, bem como os anúncios de patrocinadores. Os conceitos e sugestões de tais artigos e anúncios não necessariamente refletem o editorial da Revista. Não é permitido reproduzir matérias e/ou fotos da revista sem autorização da mesma. Revista Bicicleta se manterá política e religiosamente neutra.

Telegram @clubederevistas

24 L'EROICA

L'Eroica 2024

58 DICA

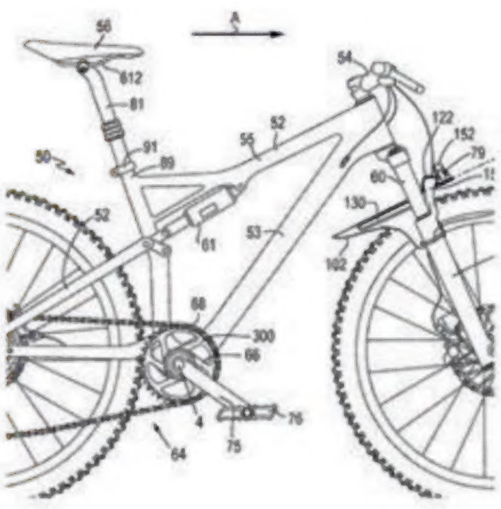
SUPERANDO O MEDO DE CAIR DE BICICLETA: DICAS PARA PEDALAR COM CONFIANÇA

52 ESTUDO

Estudo revela que caminhar e pedalar são as melhores opções para sua saúde

72 LIBERDADE

DECLARAÇÃO DE LIBERDADE



60 ENERGIA

PAINÉIS SOLARES SRAM PARA CARREGAR COMPONENTES ELETRÔNICOS

62 GRAVEL

A FORÇA E INFLUÊNCIA DAS GRAVEL BIKES

Telegram @clubederevistas

506mi

Um estudo realizado em O Mercado de ebikes cresceu 12% no volume de importação e produção no Brasil - Boletim Técnico divulgado pela Aliança Bike.

28mil

A bicicleta como meio de transporte cresceu pelo quarto ano consecutivo em Nova York/EUA. Foram 28.108 viagens/dia em 2024, contra 25.943, em 2023.

15%

Escócia relatou uma queda média de 15,1% nas prescrições de antidepressivos e ansiolíticos entre os que usam a bicicleta como meio de transporte.

60%

A revista científica Frontiers in Psychiatry apontou uma redução em cerca de 60% no risco de desenvolver ansiedade para os que usam a bike regularmente.

CICLISTAS SE APOSENTAM EM 2024: GRANDES NOMES DEIXAM SAUDADE

Em 2024, o ciclismo se despede de ícones como Mark Cavendish, Greg Minnaar, Rigoberto Urán e Grace Brown, que continuam a ser referências. Brown, campeã olímpica e mundial, se torna presidente da Cyclists Alliance. Thomas De Gendt, após 17 anos no asfalto, se dedica ao Gravel, enquanto Alejandro Valverde também migra para essa modalidade. Minnaar, lenda do MTB, se aposenta aos 43 anos, mas pode retornar em 2025. O dinamarquês Michael Morkov, campeão mundial e olímpico, também se despede, deixando uma marca indelével nas pistas e estradas.

Confira outros nomes que encerram a carreira em 2024:
Edvald Boasson Hagen NO
Christine Majerus LU
Robert Gesink NL
Domenico Pozzovivo IT
Simon Geschke DE

Telegram @clubederevistas

SCOTT-SPORTS.COM

© SCOTT SPORTS SA 2022.23 | Photo: Simon Ricklin

SCOTT

Telegram @clubederevistas

QUANTO EQUIVALEM 10.000 PASSOS NA BICICLETA?

Embora os 10.000 passos diários sejam populares para combater o sedentarismo, pedalar oferece uma alternativa eficiente. Enquanto caminhar por uma hora queima 200-300 calorias, 30 minutos de pedalada consomem 400-800 calorias, alcançando resultados semelhantes em menos tempo.

Apesar de arbitrária, a meta dos 10.000 passos incentiva mais movimento na rotina. Seja caminhando ou pedalando, o essencial é evitar o sedentarismo e valorizar cada esforço para manter o corpo ativo.

© DIVULGAÇÃO

NOVO WAHOO ELEMNT ACE COM ECRÃ DE 3,8" E SENSOR DE VENTO

O novo ciclocomputador topo de gama da Wahoo chama-se Elemnt Ace, um dispositivo que pela primeira vez entre os modelos da marca possui um ecrã tátil de 3,8'', ainda maior que o dos seus concorrentes Garmin Edge 1050 ou Hammerhead Karoo. Ele também adiciona um sensor de vento inovador.

GARMIN E IMATRA LANÇAM PARCERIA QUE RECOMPENSA QUILÔMETROS PEDALADOS

A Garmin firmou parceria com o aplicativo Imatra, permitindo que ciclistas ganhem moedas virtuais (moeda Imatra) ao registrar treinos com dispositivos Garmin. Para cada 25 km pedalados, o usuário recebe uma moeda que pode ser trocada por descontos em produtos de ciclismo da loja Imatra. O sistema considera o esforço em terrenos variados, oferecendo mais moedas para percursos desafiadores, como subidas. As moedas são válidas para descontos em grandes marcas, como Shimano, Garmin e Colnago. Com a nova integração, o Garmin Connect sincroniza diretamente com o Imatra, facilitando o registro de atividades.

© DIVULGAÇÃO

Telegram @clubederevistas

QUADRO ABSOLUTE WILD BOOST 2

GEOMETRIA OTIMIZADA E NOVAS CORES.

O quadro perfeito para quem curte trilhas e provas de cross country, repletas de desafios técnicos.

CONFIRA ESSE E TODOS OS LANÇAMENTOS DA ABSOLUTE, NAS REDES SOCIAIS.

ABSOLUTEBIKE

ABSOLUTEBIKEOFICIAL

ABSOLUTEBIKES.COM.BR

SAIBA ONDE COMPRAR O QUADRO WILD BOOST 2

SAIBA MAIS SOBRE O PRODUTO

Telegram @clubederevistas

© VANMOOF

VANMOOF DE VOLTA AO MERCADO DE E-BIKES

A VanMoof retomou as vendas e serviços de e-bikes no Reino Unido em novembro de 2024. É o reinício da marca neerlandesa após ter sido comprada pela empresa britânica Lavoie, braço de elétricas de um conglomerado que inclui, entre outros, a McLaren Automotive e McLaren Racing.

RANKING DE BICICLETAS COMPARTILHADAS NA EUROPA

Quais cidades entregam os melhores resultados?

Pelo segundo ano consecutivo, a Cycling Industries Europe (CIE) avaliou e classificou os sistemas de bicicletas compartilhadas em cidades da União Europeia. Chamado de Shared Ambition (Ambição Compartilhada), o estudo avaliou 148 cidades com o intuito de criar parâmetros práticos que ajudem no crescimento da micromobilidade no Velho Continente. Eles levaram em conta três aspectos principais:

1) tamanho da frota de bicicletas disponível;
2) nº de viagens diárias por bicicleta;
3) nº de viagens diárias pelo número de habitantes.

Segundo a CIE, o item 3 é o que melhor reflete o sucesso de um sistema de compartilhamento. Por isso, as

cinco cidades melhor avaliadas também são as líderes nesse aspecto. São elas:
1) Paris (FR) 2) Antuérpia (BE) 3) Ljubljana (SI) 4) Tartu (EE) 5) Toulouse (FR)

Por: Aliança Bike

Telegram @clubederevistas

ABSOLUTE

FREIO A DISCO HIDRÁULICO ABSOLUTE PRIME

TECNOLOGIAS DE PONTA PARA UMA FRENAGEM PRECISA E CONFIÁVEL

Novo modelo traz soluções de modelos referência para oferecer desempenho com o melhor custo-benefício.

- Pinça em peça única oferece mais potência e confiabilidade
- Segundo ponto de apoio do manete garante maior poder de frenagem.

CONFIRA ESSE E TODOS OS LANÇAMENTOS DA ABSOLUTE, NAS REDES SOCIAIS.

ABSOLUTEBIKE

ABSOLUTEBIKEOFICIAL

ABSOLUTEBIKES.COM.BR

SAIBA ONDE COMPRAR O FREIO A DISCO PRIME

SAIBA MAIS SOBRE O PRODUTO

Telegram @clubederevistas

A "CAPITAL ALEMÃ DA BICICLETA"

Telegram @clubederevistas

© ADOBE

© ADOBE

Münster, Alemanha

Münster, no noroeste da Alemanha, é referência mundial em cultura ciclística. Reconhecida como a "capital alemã da bicicleta", a cidade se destaca pela integração entre o uso desse meio de transporte e a vida cotidiana de seus moradores.

Cerca de metade da população de Münster utiliza a bicicleta como principal meio de transporte, seja para lazer, trabalho, escola ou compras. Essa adesão massiva reflete não apenas →

Telegram @clubederevistas

© DIVULGAÇÃO - MUNSTER

© DIVULGAÇÃO - MUNSTER

o estilo de vida local, mas também uma infraestrutura impressionante: são mais de 400 quilômetros de ciclovias interconectadas, muitas delas isoladas do tráfego de veículos, proporcionando segurança e conforto para os ciclistas.

Outro ponto de destaque são os estacionamentos: mais de 80 mil vagas estão espalhadas por toda a cidade, desde o centro até estações ferroviárias, universidades e áreas comerciais. Um exemplo emblemático é o estacionamento da estação central, equipado com oficina, loja de peças e até trailers para transporte de crianças ou cargas.

Em Münster, a bicicleta vai além de ser um meio de transporte; ela é parte do dia a dia. O silêncio nas ruas, a diversidade de ciclistas de todas as idades e a abundância de lojas especializadas criam uma atmosfera única. Essa experiência inspira políticas públicas que priorizam o ciclismo, reduzindo o uso de carros e promovendo a sustentabilidade.

A cidade não para por aí: os planos futuros incluem expandir ciclovias para áreas rurais e integrar bicicletas elétricas ao transporte público. Münster é, sem dúvida, um modelo de mobilidade urbana que outras cidades ao redor do mundo aspiram alcançar. ■

© ADOBE

Telegram @clubederevistas

PODE CONFIAR,
AQUI TEM

GLO® METAL
Bike parts

SÓ QUEM ESTÁ HÁ MAIS DE **25 ANOS** NO MERCADO CONSEGUE ALIAR QUALIDADE, TECNOLOGIA E SEGURANÇA PARA VOCÊ APROVEITAR OS MELHORES MOMENTOS.

Uma variedade de modelos de descansos, maçanetas, suportes e pedaleiras.

Av. Doutor José Antonio Miziara, 551
Distrito Industrial - Jaboticabal-SP

(16) 99776-3340
(16) 3210-0255

glometal.com.br

Telegram @clubederevistas

Berkley
Brasil Seguros
| a Berkley Company

Proteção para todas
as suas aventuras

Conheça o Seguro
Bike da **Berkley**
Brasil Seguros!

Telegram @clubederevistas

- Roubo e furto qualificado da bike
- Proteção contra acidentes, inclusive em competições
- Cobertura para acessórios
- Reembolso de locomoção em caso de sinistro
- Uso da bike em viagens nacionais e internacionais
- Danos elétricos
- Bike bagagem
- Entre outras coberturas

Mais do que um seguro, **uma parceria para cuidar de você e da sua bike**

Ficou interessado?

Solicite uma cotação em nosso site, ou fale com o seu corretor de seguros

A aceitação da proposta de seguro está sujeita à análise do risco. O registro do produto é automático e não representa aprovação ou recomendação por parte da Susep. O segurado poderá consultar a situação cadastral do corretor de seguros e da sociedade seguradora no sítio eletrônico www.susep.gov.br. BERKLEY INTERNATIONAL SEGUROS S.A. CNPJ n° 07.021.544/0001-89. Contatos da Berkley: SAC 0800 777 3123, E-mail: comercial@berkley.com.br. Ouvidoria 0800 797 3444 – E-mail: ouvidoria@berkley.com.br. Horário de atendimento: 1) SAC - 24hs e sete dias por semana 2) Ouvidoria - das 9h00min às 18h00min, de segunda-feira a sexta-feira, exceto feriados nacionais.

Telegram @clubederevistas

© DIVULGAÇÃO

A ROLÊ

CICLISTA LANÇA CONSÓRCIO NACIONAL INÉDITO PARA AQUISIÇÃO DE BICICLETAS

Atuando há 22 anos no ramo de consórcio, mais de 8 anos deles representando o Consórcio Magalu, atualmente como gestor de negócios, André Souza, ex-campeão paranaense de ciclismo e com vários títulos acumulados no esporte, acompanhou o boom da demanda por bicicletas que veio com a pandemia de Covid-19 e das pessoas que, como ele, começavam a se interessar cada vez mais pela prática do pedal. Foi quando decidiu, após várias pesquisas realizadas com empresários e profissionais liberais, lançar um projeto inédito no mercado: o consórcio para bikes.

LACASA

O Cadeado Bike
é a melhor opção
para segurança
e proteção da
sua companheira
de estrada.

PADO

Telegram @clubederevistas

A MARCA MAIS

ELEGANTE

DO BRASIL

marciomay® SPORTS

REDES SOCIAIS

marciomaysports.com.br

Telegram @clubederevistas

A ROLÊ

OS 10 MELHORES FILMES DE MOUNTAIN BIKE DE TODOS OS TEMPOS

O escritor Nelson Rodrigues dizia que “toda unanimidade é burra”. E se tem algo que aguça a inteligência de todo mundo é uma boa lista, como os "10 melhores filmes de Mountain Bike de todos os tempos”. Essa seleção de Deven McCoy, publicada na BikeMag, está bem perto do ideal. Porém, temos certeza que você tem outras dicas para torná-la ainda melhor. Detalhe, não há uma ordem de melhor filme entre eles.

Confira a lista, prepare a pipoca e divirta-se:

The Collective: Seasons (2008/42min)
VISION (2019/37 min)
ANYTIME (2024/60 min)
Life Cycles (2010/45 min)
Deathgrip e Deathgrip 2 (2017/ 53min | 2024/60min)
8600FT (2022/90min)
Long Live Chainsaw (2021/90min)
Patagonia Films: Dirt Magic (2024/20min)
Connection (2020/20min)
I Just Want To Ride (2019/38min)

Por: Aliança Bike

Telegram @clubederevistas

QUALIDADE
Transparência
CONFIANÇA e
Responsabilidade

30 anos

SILBIKE®

19 3225-5668 | 19 3225-8606 | (19) 98205-6867
vendas@silbike.com.br | silbike@silbike.com.br | ciclista@silbike.com.br

silbike.com.br
Av. Ricardo Bassoli Cezare, 1809/1819
Jardim das Bandeiras, Campinas - SP

Telegram @clubederevistas

L'EROICA

D24

Telegram @clubederevistas

L'Eroica 2024

Por **Saulo de Tarso**

"A beleza da fadiga e a emoção da conquista"

A 27ª edição da L'Eroica aconteceu nos dias 5 e 6 de outubro, em Gaiole in Chianti, na região da Toscana, Itália.

Mais uma vez, a tradicional "Squadra Brasiliana" marcou presença, liderada por Paulo de Tarso, o Paulinho do Sampa Bikers, colaborador da Revista Bicicleta desde o início. O grupo, vestindo as cores do Brasil, chamou a atenção dos milhares de participantes. Durante o evento, eram frequentemente abordados para fotos e saudados com gritos de "Ciao, Brasile!" ou trechos cantados de músicas brasileiras, sendo "Aquarela do Brasil" a mais ouvida.

Criada em 1997 por Giancarlo Brocci, a L'Eroica é um exemplo de valorização do patrimônio ambiental, estilo de vida sustentável e ciclismo limpo. É um evento que celebra heróis de todas as formas, mostrando que é possível enfrentar desafios com um sorriso e por pura paixão.

A proposta da L'Eroica é resgatar o espírito do ciclismo que fez história, inspirando obras da literatura italiana e revivendo os valores que marcaram o esporte no século passado: a superação, o respeito e a camaradagem. Ícones como Gino Bartali e Fausto Coppi simbolizam esse ciclismo heróico, que desafia limites e cria laços entre adversários leais. →

Neste ano, a L'Eroica reuniu 9.000 ciclistas de 52 países – quase 40% deles estrangeiros – que pedalaram em uma das cinco rotas disponíveis.

As rotas e o evento

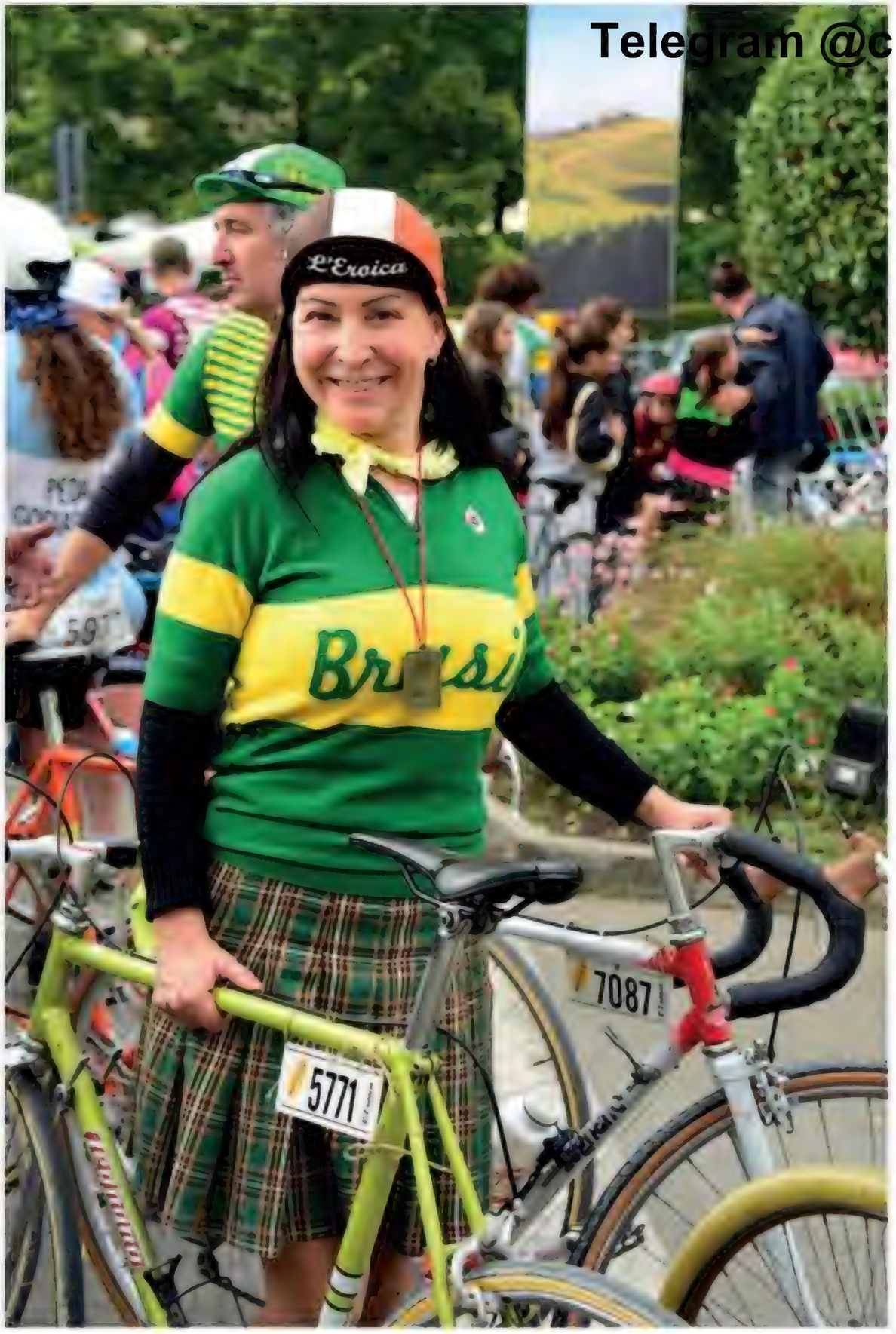
Devido ao grande número de participantes, o evento é dividido em dois dias:

• Sábado: Destinado aos percursos mais desafiadores. O trajeto mais longo, com 209 km e 4.000 m de ganho de elevação, é uma rota permanente disponível o ano todo. Outra opção é o percurso de 106 km. A largada do trajeto longo ocorre às 4h30 da manhã, no escuro, desafiando até mesmo ciclistas com bicicletas modernas!

• Domingo: Concentra a maior parte dos participantes, divididos entre os percursos de 46, 81 e 106 km. Em 2024, o evento foi dedicado aos "Cem Anos do Rádio".

A largada não é simultânea. Grupos saem a cada 30 minutos, após uma vistoria das bicicletas e das vestimentas, garantindo o cumprimento das regras: nada de equipamentos modernos!

Telegram @clubederevistas



Mais que um evento: uma experiência

Desde a quinta-feira anterior, Gaiole in Chianti – com seus pouco mais de 2.000 habitantes – se transforma. Centenas de tendas espalham-se pela cidade, oferecendo bicicletas, peças, roupas e outros itens vintage. A atmosfera é enriquecida por food trucks e diversas opções gastronômicas.

O evento é organizado de forma impecável. Bolsões de estacionamento ficam a cerca de 2 km da cidade, enquanto o campo de futebol é convertido em um enorme estacionamento para motorhomes. Tudo flui com ordem e respeito.

Telegram @clubederevistas

Pedalando na Toscana

A pedalada é uma experiência única, cruzando vinhedos, oliveiras, vilarejos medievais e as famosas Strade Bianche – estradas de terra clara que dão nome ao percurso. Ao longo das rotas, pontos de apoio oferecem comida e vinho, intensificando o clima de camaradagem e celebração.

O momento mais emocionante para o grupo brasileiro é a chegada. Entrando alinhados e carregando a bandeira do Brasil, são recebidos com aplausos e gritos de "Brasile! Brasile!", seguidos de um caloroso abraço do criador do evento, Giancarlo Brocci.

Convite para 2025

No próximo ano, a L'Eroica será novamente no primeiro domingo de outubro. O Sampa Bikers organizará, na semana anterior, uma ciclovagem pela Toscana, encerrando com chave de ouro nesse grandioso evento. Detalhes estão disponíveis no site do clube: www.sampabikers.com.br.

Para começar no ciclismo heróico

Para quem deseja viver um pouco desse espírito, no Brasil acontece o Giro Vecchio, que segue as mesmas regras da L'Eroica e faz parte do circuito Giro de Itália d'Epoca. É o único evento fora da Itália a integrar o circuito, sendo uma excelente oportunidade para mergulhar nessa experiência inesquecível.

Telegram @clubederevistas

Telegram @clubederevistas

BIKE FIX

INDÚSTRIA DE PARAFUSOS

BF 181
Pf.Cab.Pan.Comb.
PHS 3/16x1.3/4

BF 109
Pf.Cab.Pan.Comb.
PHS 10/32x3”

BF 100
Pf.Cab.Cônica
10/32x1/2

BF 144
Pf.Cab.Cônica
10/32x7/8

BF 145
Pf.Cab.Cônica
10/32x1”

BF 164
Pf.Cab.Cônica
10/32x1.1/2

BF 143
Mola de Freio
“Side Pull”

BF 108
Pf.Cab.Pan.Comb.
PHS 10/32x2.1/2

BF 111
Pf.Cab.Sext.
1/4x1/2 *(Nó de freio)*

BF 115
Pf.Cab.Sext.
5/16x1”

BF 116
Pf.Cab.Sext.
5/16x1.1/2

BF 117
Pf.Cab.Sext.
5/16x1.3/4

BF 178
Pf.Cab.Sext.
1/4x1.1/2

BF 122
Pf.Cab.Sext.
6x16mm

BF 167
Arruela Lisa
5/16

BF 174
Arruela Lisa
3/8

BF 123
Porca Sext.
3/16 UNF

BF 124
Porca Sext.
3/16 UNC

BF 125
Porca Sext.
1/4 UNF

BF 184
Pf.Cab.Sext.Flang.
Fenda 4,8x9,5 BZ

BF 142
Pf.Regulador Freio
“Side Pull” 1/4x20

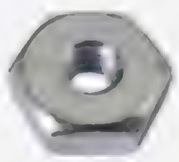
BF 146
Pf.Cab.Sext.Flang.
Fenda 4,2x9,5 BZ

BF 126
Porca Sext.
5/16 CEI

BF 127
Porca Sext.
3/8 CEI

BF 128
Contra Porca Sext.
5/16 CEI

BF 129
Contra Porca Sext.
3/8 CEI



BF 150
Porca Sext. Baixa
3/16 *(Estrela)*

BF 183
Porca Sext.Flang.
3/8 CEI

BF 132
Abraçadeira Selim
C/Parafuso

BF **185**
Pf.Expander Allen
Bucha Chanfrada
5/16x110mm

BF 151
Pf.Expander Flang.
Bucha Chanfrada
5/16x165mm

BF 160
Pf.Expander Allen
Bucha Chanfrada
5/16x165mm

BF 177
Pf.Expander c/Arr.
Bucha Chanfrada
5/16x165mm

BF 153
Pf.Expander Flang.
Bucha Chanfrada
3/8x210mm

BF 159
Pf. Expan. Sueco
chanf. c/bucha
5/16x210mm

BF 187
Mola Bagageiro
Carga

Bike Fix Indústria e Comércio de Parafusos Ltda. | Rua José Pinelli, 1-110 - Distrito Industrial II - Bauru/SP - CEP: 17039-741

Telegram @clubederevistas

Catálogo
Linha Bike

BF 101
Pf.Cab.Red.Fenda
3/16x1/2

BF 102
Pf.Cab.Red.Fenda
3/16x3/4

BF 103
Pf.Cab.Red.Fenda
3/16x1”

BF 104
Pf.Cab.Red.Fenda
3/16x1.1/2

BF 175
Pf.Cab.Red.Fenda
3/16x2”

BF 113
Pf.Cab.Sext.
1/4x5/8

BF 114
Pf.Cab.Sext.
1/4x1”

BF 105
Pf.Cab.Pan.Comb.
PHS. 10/32x1.1/2

BF 106
Pf.Cab.Pan.Comb.
PHS. 10/32x1.1/8

BF 107
Pf.Cab.Pan.Fenda
10/32x3/4

BF 110
Pf.Cab.Pan.Comb.
PHS. 10/32x1/4

BF 166
Pf.Cab.Pan.Comb.
PHS. 4,8x9,5

BF 179
Pf.Cab.Pan.Comb.
PHS. 10/32x1/2

BF 182
Pf.Cab.Pan.Comb.
PHS. 3/16x1/2

BF 133
Pf.Cab.Pan.C/trava
5/16x1.1/2

BF 134
Pf.Cab.Pan.C/trava
5/16x1.3/4

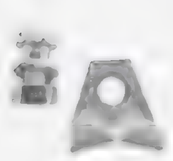
BF 119
Pf.Cab.Francês
5/16x2.1/4

BF 149
Pf.Cab.Francês
5/16x2.1/2

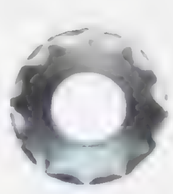
BF 118
Pf.Cab.Sext.
1/4x2”

BF 147
Pf.Cab.Sext.
1/4x2.1/2

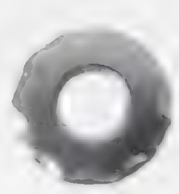
BF 162
Pf.Cab.Sext.
1/4x2”



BF 157
Puxador Cabo
Central c/Paraf.



BF 130
Arruela Frizada
Dianteira 5/16



BF 131
Arruela Frizada
Traseira 3/8

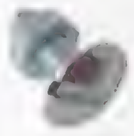
BF 135
Arruela Pressão
3/16

BF 136
Arruela Pressão
1/4

BF 161
Arruela Lisa
3/16

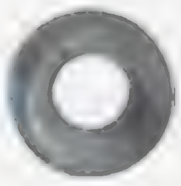
BF 163
Arruela Lisa
1/4

BF 154
Pf.Pont.Maçaneta
Rosca 1/4 c/Rasgo



BF 165
Pf.Cab.Lentilha
3/16x1/2

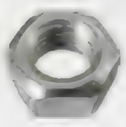
BF 112
Pf.Nó de Freio
Sueco 1/4x9,5



BF 174
Arruela Lisa
3/8

BF 123
Porca Sext.
3/16 UNF

BF 124
Porca Sext.
3/16 UNC



BF 125
Porca Sext.
1/4 UNF

BF 168
Conj.Eixo Dianteiro
5/16x135mm

BF 169
Conj.Eixo Diant/Tras
3/8x140mm

BF 170
Conj.Eixo Traseiro
3/8x160mm

BF 171
Conj.Eixo Traseiro
3/8x175mm

BF 137
Pf.Prisioneiro
5/16x3”

BF 121
Pf.L de Segurança
10/32

BF 158
Caneta Traseira
Sueco Completo

www.bikefix.com.br / bikefix@bikefix.com.br

Instagram @clubederevistas

Shimano apresenta o Q'Auto: troca de marchas com Inteligência Artificial

Fotos **Pedal.com.br**

Embora ainda não haja informações oficiais, tudo indica que a Inteligência Artificial já está sendo integrada aos protótipos dos componentes da Shimano. A maior fabricante de transmissões para bicicletas realizou um test-ride em Tóquio com os sistemas mencionados no Q'Auto, conforme relatos de sites asiáticos.

Assim sendo, a Shimano está prestes a revolucionar o ciclismo com o lançamento do Q'Auto, um sistema de troca de marchas inteligente que utiliza Inteligência Artificial (IA). Essa tecnologia promete simplificar a experiência de pedalar, oferecendo uma alternativa às bicicletas elétricas sem a necessidade de baterias pesadas.

O Q'Auto é fruto de 20 anos de pesquisa e desenvolvimento e consiste em um cubo de roda equipado com um chip de IA, um mecanismo de troca automática e 11 velocidades. O sistema ajusta as marchas automaticamente com base nos hábitos do ciclista, adaptando-se ao terreno e proporcionando uma pedalada mais suave, mesmo em subidas.

Testes e aprovação

Durante os testes realizados em Shibuya, Tóquio, os ciclistas elogiaram o sistema. Uma participante comentou: "Não acredito como foi fácil subir uma colina, nem precisei de uma bicicleta elétrica." Esse feedback mostra que o Q'Auto pode ser uma alternativa viável ao mercado crescente de bicicletas elétricas, oferecendo uma experiência fluida sem o peso das baterias de íon-lítio.

Lançamento em 2025

Se isso tudo for verdade, as bicicletas com o sistema Q'Auto estarão disponíveis em 2025, com um preço estimado de 200 mil ienes (aproximadamente R$ 7,5 mil). A Shimano espera que, com a produção em massa, o valor se torne competitivo em comparação com as e-bikes. Além disso, a empresa planeja fornecer o sistema para fabricantes de bicicletas no Ocidente e em Taiwan, reforçando sua posição de liderança no mercado global de componentes de alto desempenho.

Telegram @clubederevistas

ECO D'LUCCA
BIKE PARTS

Soluções Premium para Ciclistas!

Conheça mais sobre a EcoDlucca

A EcoDlucca é uma marca reconhecida pela qualidade e inovação em peças para transporte de bicicletas, produzidas pela renomada fabricante EcoFix.

Com uma experiência de mais de 20 anos no mercado, a EcoDlucca tem se destacado por oferecer soluções que unem praticidade, durabilidade e design contemporâneo.

Produtos selecionados ALTA QUALIDADE

- ACESSÓRIOS
- MINI RACK
- CADEIRINHAS
- SUPORTES
- EXPOSITORES
- TRANSPORTADOR

ecodlucca.com.br

(11) 97856-5080 (11) 99588-4006 ecodlucca vendas@ecodlucca.com.br

Telegram @clubederevistas

ESCOLHA

DESCONSTRUIR O ESTIGMA DA BICICLETA

Fotos **Adobe**

Telegram @clubederevistas

"Desconstruir o estigma da bicicleta" refere-se ao processo de desafiar e mudar as percepções negativas ou preconceitos associados ao uso da bicicleta.

Bicicleta Não é Veículo de Pobre: Um Símbolo de Escolha e Liberdade

Por muitos anos, a bicicleta foi erroneamente associada à falta de recursos financeiros. Esse estigma, no entanto, não poderia estar mais distante da realidade atual. A bicicleta transcendeu as barreiras sociais e econômicas para se tornar um meio de transporte que é sinônimo de liberdade, sustentabilidade e estilo de vida consciente. Hoje, seja na periferia ou nos bairros mais sofisticados, as bicicletas são um símbolo de escolha inteligente, acessível a todos e respeitada por muitos.

A Evolução do Estigma

Historicamente, a bicicleta foi vista como um meio de transporte para quem não podia comprar um carro. Porém, com o crescimento da consciência ambiental, a valorização da mobilidade urbana e os benefícios para a saúde, o cenário mudou radicalmente. Em muitas partes do mundo, ela é usada por pessoas de todas as classes sociais, desde trabalhadores até executivos. Cidades como Copenhague e Amsterdã, com alto poder aquisitivo, são exemplos de lugares onde o uso da bicicleta é predominante, independente da condição econômica.

O Novo Status da Bicicleta

Hoje, a bicicleta é muito mais do que um simples veículo. É uma escolha de vida. Celebridades, empresários e influenciadores adotam a bicicleta como parte de um estilo de vida saudável e sustentável. Marcas de bicicletas premium, como a Pinarello e a Trek, produzem modelos que chegam a custar dezenas de milhares de dólares, o que reforça que a bicicleta não está vinculada a questões de renda, mas sim à busca por qualidade de vida. →

Telegram @clubederevistas

Saúde e Sustentabilidade: Benefícios Universais

Uma das razões pelas quais a bicicleta ganhou destaque é o conjunto de benefícios que ela proporciona, independente de classe social. Pedalar regularmente melhora a saúde cardiovascular, reduz o estresse, melhora o condicionamento físico e ajuda a manter o corpo em forma. Além disso, ao escolher a bicicleta, você contribui diretamente para a diminuição da poluição e para a construção de um ambiente urbano mais limpo e saudável.

Mobilidade Inteligente nas Grandes Cidades

As cidades estão mudando, e com isso, as necessidades de mobilidade também. O trânsito caótico e a poluição urbana fazem com que a bicicleta se torne uma escolha estratégica e inteligente. Com a expansão das ciclovias e o aumento de políticas públicas que incentivam o ciclismo, pessoas de todas as esferas sociais estão adotando a bicicleta como um transporte eficiente, prático e moderno.

Bicicletas Compartilhadas: Inclusão e Tecnologia

Outro fator que fortalece a bicicleta como um veículo de escolha é a proliferação de sistemas de bicicletas compartilhadas. Presentes em grandes capitais como São Paulo, Nova York e Paris, esses sistemas permitem que qualquer pessoa, independente de sua condição financeira, tenha acesso a uma bicicleta de forma simples e conveniente. A popularização de e-bikes (bicicletas elétricas) também demonstra que a tecnologia está tornando o ciclismo mais acessível e prático para todos os públicos.

Escolha Consciente

A bicicleta não é mais vista como um veículo de quem tem poucos recursos. Pelo contrário, ela representa uma escolha consciente, inteligente e moderna, adotada por pessoas que valorizam a saúde, o meio ambiente e a mobilidade urbana. Pedalar é para todos, e o futuro das cidades depende cada vez mais dessa alternativa que transcende barreiras sociais. ■

Telegram @clubederevistas

marciomay®
SPORTS

ELEGÂNCIA
Que acompanha sua ***velocidade!***

www.marciomaysports.com.br
@marciomaysports
contato@marciomaysports.com.br

Telegram @clubederevistas

© ADOBE

PEDALAR REDUZ O RISCO DE CÂNCER DE PRÓSTATA EM ATÉ 35%, REVELA PESQUISA INÉDITA

Um estudo da Swedish School of Sport and Health Sciences, publicado em janeiro no British Journal of Sports Medicine, revelou que os homens podem reduzir as chances de desenvolver câncer de próstata praticando ciclismo, corrida e natação. De acordo com o estudo, homens que incrementaram sua atividade física em 3% ao longo de um ano apresentaram 35% menos chances de desenvolverem câncer de próstata.

Durante sete anos pesquisadores estudaram e acompanharam o perfil de 57.652 homens, levando em conta índice de massa corpórea e rotina de exercícios, e constatou-se que 592 homens desenvolveram câncer de próstata e 46 vieram a óbito em decorrência da doença.

Além das atividades físicas, a pesquisa levou em consideração testes de aptidão cardiorrespiratória e a quantidade de oxigênio que o corpo do indivíduo consome durante atividades físicas intensas. Pela primeira vez o aumento da aptidão, medida com base no consumo de oxigênio, revelou-se um fator de redução no risco da doença.

O resultado foi recebido com entusiasmo pela comunidade científica. Matt Lambert, gerente de informações e promoção de saúde da World Cancer Research Fund, disse que o resultado reforça a relevância da atividade física regular na promoção da saúde e bem-estar. ■

Por: Aliança Bike

Telegram @clubederevistas

PODE CONFIAR,
AQUI TEM

GLO® METAL
Bike parts

SÓ QUEM ESTÁ HÁ MAIS DE **25 ANOS** NO MERCADO CONSEGUE ALIAR QUALIDADE, TECNOLOGIA E SEGURANÇA PARA VOCÊ APROVEITAR OS MELHORES MOMENTOS.

Uma variedade de modelos de descansos, maçanetas, suportes e pedaleiras.

Av. Doutor José Antonio Miziara, 551
Distrito Industrial - Jaboticabal-SP

(16) 99776-3340
(16) 3210-0255

glometal.com.br

Telegram @clubederevistas

MERCADO

Isapa National Sales Convention 2024

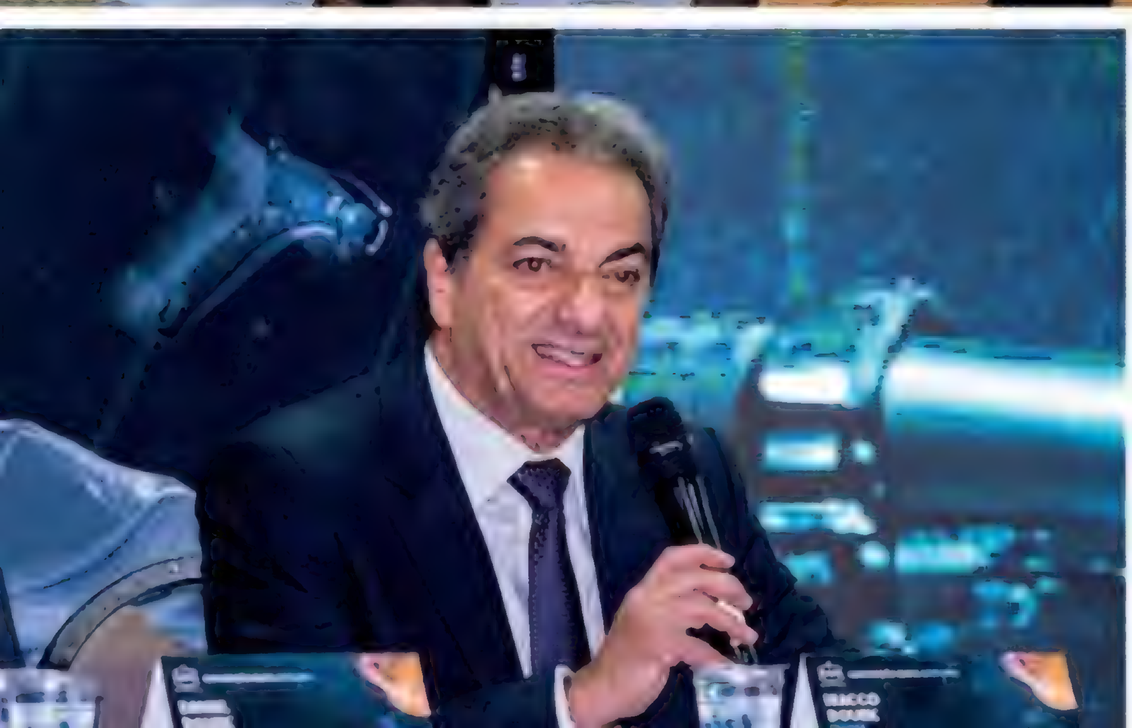
Por **Carlos Ghirandelli** Fotos **ISAPA**

Lançamentos e inovação: como foi Convenção Nacional de Vendas 2024 da Isapa

É assim há quase meia década: todos os anos, a equipe inteira da Isapa se reúne na tradicional Convenção de Vendas da empresa. Mais do que um espaço para apresentar resultados e objetivos comerciais, o encontro é o palco principal dos novos lançamentos de produtos que a distribuidora traz ao país – e são centenas deles, de dezenas de marcas mundialmente reconhecidas no mercado ciclístico.

Telegram @clubederevistas

Balog, Daniel Douek, Francis e Raphael



‹ *Isacco Douek*

Com 62 anos de história, a história da Isapa está totalmente entrelaçada à história do segmento ciclístico brasileiro.

"Todo mundo sabe que a Isapa começou bem pequenininha. Mas continuamos a crescer todo ano. Por que será? Eu cheguei à conclusão de que é a soma de vários motivos. →

Telegram @clubederevistas

Edson de Matos

ISAPA: a renomadíssima Hayes, referência mundial quando o assunto é tecnologia em freios, e a Magicshine, especialista em iluminação.

Mais do que isso: outras marcas mundialmente renomadas e reconhecidas continuam no catálogo de vendas da empresa brasileira. Entre outras marcas, nomes como Kenda, Park Tool, SR Suntour, Zéfal, Giro, Manitou, Finish Line, Pirelli e a queridinha da casa Absolute continuam firmes e fortes.

O investimento da Isapa em produtos da linha high end, de altíssima tecnologia e qualidade reconhecida, se iniciou em 2015. Desde então, se mostrou um grande acerto estratégico - com

Daniel Douek

crescimentos constantes no mercado nacional. Com a representação de marcas e produtos exclusivos para o Brasil, a tendência é de crescimento.

"Eu vejo na Isapa uma responsabilidade e uma vontade de manter o mercado andando. A gente realmente tomou essa responsabilidade de não deixar o mercado parar, de ter produtos mesmo quando ninguém mais tinha. Acho que essa responsabilidade não para por aqui: vamos sempre buscar oferecer novidades, com produtos de qualidade e custo-benefício, sem parar de inovar", explica Marcel Balog, gerente de produtos da Isapa.

Conheça um pouco mais de algumas novidades apresentadas, em primeira mão, na Convenção de Vendas Isapa 2024 e, em seguida, no Shimano Fest.

Mas tem dois que são mais determinantes: credibilidade e parceria. Essas são as nossas marcas no mercado", explicou Isacco Douek, diretor da Isapa, durante a 49ª Convenção.

Em 2024, o tema foi "Trilhando uma Nova Jornada", que representa o que a empresa espera: inovar sempre respeitando todo o caminho construído até aqui. Em Campinas, se reuniram representantes comerciais, vendedores internos e parceiros. Hoje, não há dúvidas de que a distribuidora com sede na capital paulista é seguramente uma das que mais traz itens ao mercado brasileiro. Neste 2024, por exemplo, foi inaugurado um novo Centro de Distribuição do Grupo Isapa, na cidade de Conde-PB; a empresa conta com outros três centros em São Paulo-SP, Vitória-ES e Itajaí-SC.

"O objetivo da ISAPA com a Convenção é, em primeiro lugar, aproximar a equipe, é unir todo o time e fazer com que esse time fique cada vez mais forte e com que a gente possa passar essa força e essa confiança ao mercado", explica o diretor Daniel Douek.

A inauguração do novo Centro de Distribuição na Paraíba faz parte de um movimento para a expansão das atividades da corporação no Nordeste brasileiro, visando o desenvolvimento local e o mercado dos 9 estados da região.

Hayes e Magicshine chegam ao mercado brasileiro

Em 2024, são duas novas marcas no portfólio da

Telegram @clubederevistas

Magicshine

Em um primeiro momento, a Magicshine desembarcou no mercado nacional com mais de dez produtos, com modelos indicados para diferentes usos. Algumas das tecnologias presentes chamam a atenção, como os modelos com radares, outros com power bank (útil para recarregar smartphones, por exemplo) e padrão de encaixe tipo Garmin.

Hayes

Com quase 80 anos de história, a Hayes é uma das mais inovadoras empresas do mundo da bicicleta - praticamente inventou os freios a disco hidráulicos para bicicletas, por exemplo. Neste início de parceria com a Isapa, o fabricante disponibiliza três modelos no mercado nacional: Hayes Dominion A4, Hayes Dominion A4 Purple e Hayes Dominion T2.

Francis Resende

Pirelli

Um dos fabricantes de pneus mais destacados do planeta. E não só em bicicletas, mas em uma enorme gama de veículos: de motos e carros, passando pela Fórmula 1 e chegando a aviões e até outros veículos.

Como uma grande marca, a Pirelli faz pesados investimentos em desenvolvimento e tecnologia, tendo mais de 6 mil patentes em seu nome.

Recentemente chegaram ao Brasil 3 lançamentos de nível mundial: P Zero Race RS TLR, P Zero Race e Cinturato Adventure e Cinturato All Road 700X40C.

RS Suntour

Marcel Balog

Fundada há mais de 30 anos, a SR Suntour é uma das maiores fabricantes de componentes de bicicleta do mundo. No Brasil, são 15 modelos à venda - para todos os estilos de pedal e bolsos: gravel, cross country, trail, enduro e downhill. São as suspensões vencedo- →

Telegram @clubederevistas

ras do mountain bike dos últimos Jogos Olímpicos, com a francesa Pauline Ferrand Prevot e o britânico Tom Pidcock.

Manitou

Parte do grupo Hayes, também é uma das pioneiras em nível mundial quando o assunto é suspensão de bicicleta. No Brasil, a maior novidade recente foi a R8 Pro.

Desenvolvida ao longo dos últimos anos, através de incontáveis horas no laboratório e de duas temporadas na Copa do Mundo de MTB XCO, a R8 Pro é a mais nova suspensão dianteira para cross-country criada pela Manitou.

Absolute

Marca própria da Isapa, a Absolute traz novidades ao mercado brasileiro de bicicletas mensalmente - e isso não é força de expressão. Atualmente, em setembro de 2024, são nada menos do que 20 novos projetos em desenvolvimento.

Na Convenção de Vendas Isapa 2024 foram diversos lançamentos. Como principais destaques estão o quadro Nero 5 e a nova linha de sapatilhas, com 6 novos modelos.

A Convenção de Vendas 2024

Foram mais de 100 representantes e vendedores internos presentes em Campinas, com um total de mais de 500 pessoas participando do evento. A Convenção Nacional de Vendas da Isapa é, há bastante tempo, um acontecimento tradicional - e aguardado ansiosamente por quem trabalha com a empresa.

Para que o mote "Trilhando uma Nova Jornada" seja colocado em prática, nada melhor do que todos estarem juntos. Por isso, durante 4 dias, pessoas do país inteiro participaram de uma verdadeira imersão - com muito trabalho, muito planejamento, mas também em um clima leve e de descontração constante. Afinal de contas, um dos principais objetivos da Convenção é a integração entre as pessoas, que acompanharam uma programação repleta de palestras de produtos, de vendas e dinâmicas entre os participantes.

Sempre contando com liberdade para troca de ideias e perguntas, foram diversas palestras direcionadas a produtos representados oficialmente pela distribuidora - tanto os da Absolute quanto das marcas nacionais e importadas que a Isapa representa.

Para além de apenas mostrar, a Convenção de Vendas 2024 também abriu espaço para que marcas nacionais representadas pela Isapa tivessem espaço para falar. Assim, marcas como Algoo, Levorin, Royal Ciclo e Vzan também tiveram vez e voz.

Outra novidade desta edição foi a apresentação do novo diretor nacional de vendas, Raphael Prizanteli - que trabalhará ao lado de José Carlos Santos, gerente nacional de vendas.

Telegram @clubederevistas

Pedale Seguro

SEGURO BIKE

Faça o seguro da sua bike agora mesmo.

SIMULADOR ON-LINE

Reservamos **10% de desconto** *para você leitor da Revista Bicicleta!*

Garanta seu desconto no ***seguro bike*** ou em qualquer outro seguro que a *Pedale Seguro* oferece.

Entre em contato conosco pelo WhatsApp e informe o código abaixo.

BIKE10

Entre em contato
pelo nosso QR code

www.pedaleseguro.com.br

11 93080-0189

Telegram @clubederevistas

CAPA

Fogo de raposa e trilhas gravel além do Círculo Polar Ártico

Fotos/Texto Martin Bissig / www.bissig.ch

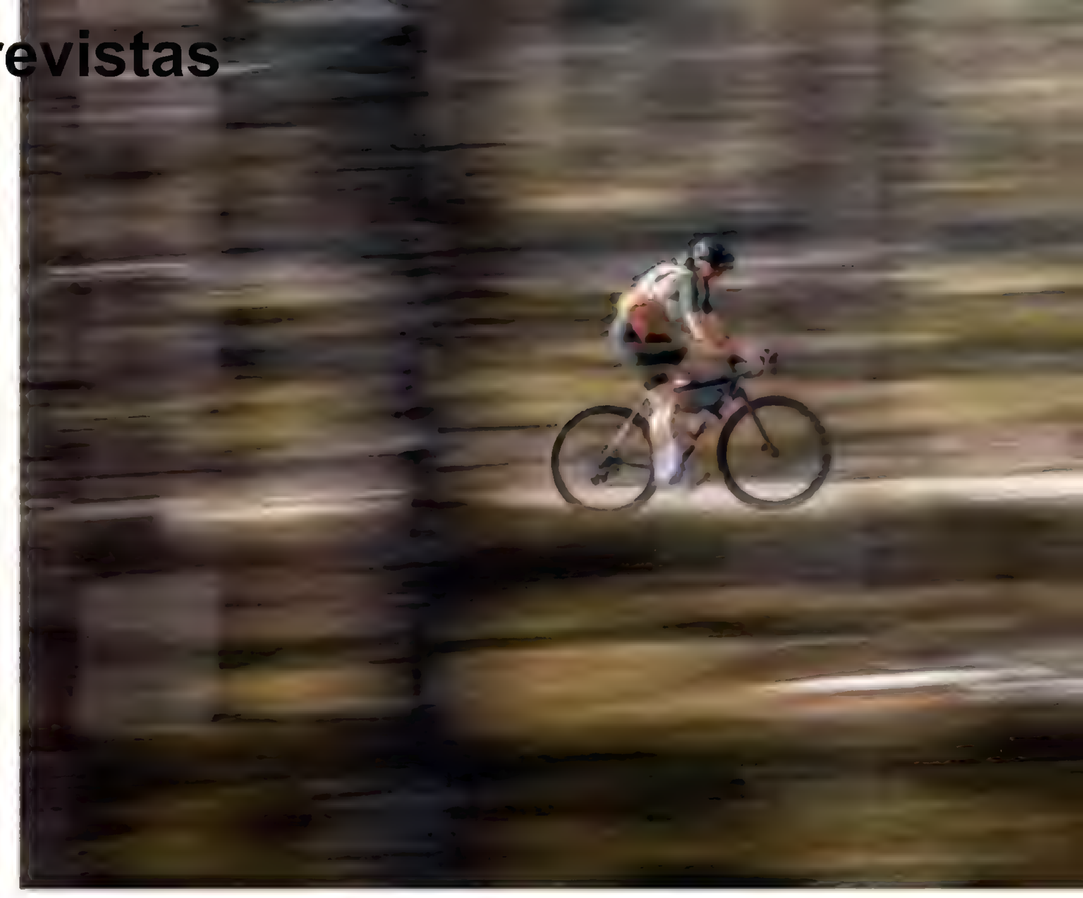
Telegram @clubederevistas

A fumaça arranha nossos pulmões, e as chamas do fogo tremulam nos olhos de um corvo empalhado. Os dentes pontiagudos de um lúcio seco parecem prontos para morder a qualquer momento, quando um estrondo alto na escuridão faz tremer a pequena cabana onde estamos sentados em círculo. A porta se abre, e entra um homem gigantesco, vestido com couro e peles. «Há muuuito tempo, gigantes viviam aqui e jogavam pedras enormes – blocos de pedra tão grandes quanto casas», ele começa com uma voz grave e pausada. Estamos visitando um xamã, em algum lugar remoto da Lapônia finlandesa, bem acima do Círculo Polar Ártico. Escutamos atentamente suas histórias. «Vocês sabem de onde vêm as auroras boreais?», pergunta o curandeiro ao grupo. Não fazemos ideia, mas temos uma boa semana para descobrir por conta própria.

Nossa base: Levi

Nossa base é a pequena cidade de Levi. De outubro a abril, a região é um paraíso para esportistas de inverno e atletas profissionais, com neve e temperaturas congelantes garantidas. Agora, no final do outono, a cidade parece deserta. As temperaturas e a previsão do tempo prometem condições ideais para nossa exploração de gravel bikes. Estou acompanhando as irmãs gêmeas Caro e Anita Gehrig nesta aventura. Estas suíças são bem conhecidas na cena do mountain bike e estão entre os melhores pilotos de enduro do mundo. Desde a abertura do próprio hotel no ano passado, reduziram suas participações em competições ao mínimo. «Mas agora temos mais tempo para projetos legais como este», diz Caro rindo. Expedições de vários dias percorrendo →

Telegram @clubederevistas



centenas de quilômetros não são novidade para essas ex-profissionais, e não foi difícil convencê-las a explorar o norte da Finlândia em gravel bikes.

Lapônia: feita sob medida para gravel bikes

Nosso primeiro circuito começa em Ylläs. Após alguns quilômetros, fica claro: o que durante a temporada quente são trilhas de caminhada e bike, no inverno viram pistas de esqui cross-country. Por caminhos largos e acidentados, subimos suavemente até o ponto mais alto do fjell. A quase 400 metros acima do nível do mar, temos uma vista perfeita da região. A estação de esqui mais próxima se eleva alguns centenas de metros acima da paisagem plana. Florestas e árvores até onde a vista alcança. Só aqui e ali se veem sinais de civilização na forma de cabanas de madeira ou pequenos vilarejos. Deixamos as estradas largas de cascalho para entrar em trilhas estreitas no meio da floresta. «Agora eu entendo por que o suco de mirtilo é a bebida principal da Finnair!», me grita Anita de dentro de um arbusto. Ela encostou sua gravel bike em uma árvore e está agachada comendo mirtilos diretamente dos arbustos. Mirtilos, por toda parte! Uma fonte inesgotável de vitaminas gratuitas, bem ao lado das melhores trilhas. A pausa merecida não só mata nossa fome, mas também deixa nossas línguas azul-arroxeadas. No entanto, não temos muito tempo para longas paradas. O sol, que nesta época do ano já fica baixo no céu o dia todo, está lentamente se aproximando do horizonte. À noite, queremos chegar a um local de fogueira à beira de um lago em um parque nacional. Após alguns quilômetros em trilhas arenosas, chegamos à praia. Os últimos raios de sol passam pelas folhas amarelo-douradas das árvores, tingindo a paisagem com uma luz quente e dourada. Não poderíamos ter encontrado um lugar melhor para grelhar nosso salmão no fogo aberto. Depois de escurecer, olhamos ansiosamente para o céu noturno. «Você acha que vamos ver auroras boreais hoje?», me pergunta Anita. As chances são baixas, pois nuvens começam a se formar. Naquela noite, o desejo das gêmeas de testemunhar o fenômeno natural não será realizado. Felizmente, ainda temos algumas noites pela frente.

Com gravel bikes em uma pista de downhill

Em Levi está localizado um dos bike parks mais ao norte do mundo. As irmãs gentilmente recusam o convite da equipe do parque para testá-lo com bicicletas de downhill. «Se dá para fazer com bikes de downhill, também deve funcionar com gravel bikes, certo?», me sugeriram já na Suíça. Então deixamos os capacetes integrais em casa e nos aventuramos com pneus finos e alforjes na pista vermelha "Santa Claus Hut". E, de fato, a trilha está tão bem cuidada que é perfeitamente viável mesmo sem suspensão, especialmente para ex-profissionais de enduro. Após algumas curvas inclinadas e rampas de madeira, chegamos a uma velha cabana. Não só parece saída de um cenário de filme, como realmente é! Um dos filmes de Natal mais famosos da Finlândia foi filmado ali, muito antes de o bike park surgir ao redor. «É exatamente assim que eu imaginava a Finlândia», me diz Caro enquanto tira uma foto de sua irmã. Além disso, o clima está surpreendentemente bom para nós. Embora o vento forte tenha fechado temporariamente os teleféricos, ele também levou as nuvens e o mau tempo para longe. Enquanto na Europa central as pessoas comemoram as primeiras nevascas, pedalamos de camiseta com mais de 20 graus Celsius, bem acima do Círculo Polar Ártico. Um mundo meteorológico louco!

Da sauna ao xamã

Uma visita à sauna é obrigatória na Finlândia. Em todo o país, há cerca de uma sauna para cada dois habitantes. Em média, não apenas cada casa possui uma, mas também muitas cabanas na

Telegram @clubederevistas

floresta e casas de férias à beira de rios ou lagos. Descobrimos que nem todas as saunas são iguais durante nossa visita à "Arctic Sauna World". O centro público oferece várias salas temáticas associadas aos elementos da natureza: fogo, água, terra e ar. A primeira coisa que notamos, como suíços, é que, ao contrário de nossos costumes, aqui se entra vestido nas saunas públicas, e não nu. Por pouco não cometemos um grande erro, se não fosse por Aapo, nosso guia e amigo, que nos avisou a tempo! Na Finlândia, a sauna é um evento social, um lugar para se reunir e conversar, comparável a uma praia ou piscina para nós. Três suíços nus certamente não ajudariam no entendimento cultural. Depois de um mergulho refrescante em um lago cristalino, nossa mente e corpo estão prontos para um encontro espiritual. Um autêntico xamã lapão nos recebe em sua cabana de madeira. O ambiente junto ao lago não poderia ser mais perfeito. O sol brilha dramaticamente entre as nuvens e a floresta no horizonte, enquanto um vento frio sopra em nossos rostos. Dentro da cabana de madeira aquecida pelo fogo, o xamã faz sua entrada. Ele é impressionante, um pouco intimidador, mas principalmente fascinante. Escutamos atentamente suas histórias sobre seus ancestrais, sua profissão de pescador e caçador, e uma lenda sobre a origem das auroras boreais: «Uma raposa gigante que vaga pelas florestas durante o inverno polar agita sua cauda de um lado para o outro. As faíscas que ela cria sobem ao céu e aparecem como auroras boreais. Por isso, chamamos de fogo de raposa», explica ele com sua voz profunda. «Se quiserem, posso invocar os espíritos e tentar despertar a raposa», acrescenta. «Com certeza! Vamos sair e ver se funciona», responde Anita entusiasmada. O xamã bate em seu tambor, murmura algo, sopra faíscas →

MELHOR ÉPOCA PARA VISITAR:

De junho a setembro é ideal para aventuras de gravel bike. As temperaturas são agradáveis, mas de junho a meados de agosto há muitos mosquitos. A partir de setembro, as chances de ver auroras boreais aumentam, mas as temperaturas caem.

Como chegar:
A região conta com aeroportos em Kittilä, Rovaniemi e Ivalo, e Levi é acessível de ônibus ou carro alugado a partir desses locais. A maioria dos voos internacionais passa por Helsinque.

Clima:
A Lapônia tem um clima subártico com verões curtos e amenos, e invernos longos e frios. No outono, as temperaturas ficam entre 5 e 15°C durante o dia, mas caem rapidamente à noite.

Moeda:
Na Finlândia, usa-se o euro. Pagamentos com cartão são amplamente aceitos, mesmo em áreas remotas.

Custos:
A Finlândia é um pouco mais cara do que outros países europeus. Planeje gastar entre 100 e 150 euros por dia para hospedagem, alimentação e atividades.

Tours guiados de gravel:
A operadora suíça BIKE ADVENTURE TOURS oferece viagens guiadas de gravel na Lapônia finlandesa:
https://bike-adventure-tours.ch/reisearten/gravel--reisen/

Telegram @clubederevistas

contra o teto e fecha os olhos. Depois de alguns minutos, saímos da cabana aquecida e olhamos atentamente para o céu noturno. E, de fato, o que inicialmente parece uma camada de nuvens revela-se aos poucos como um leve traço de aurora boreal. Não é muito intensa, mas está lá. «Deve ter sido uma raposa pequena», brinca Caro. Esperamos que nos próximos dias tenhamos mais sorte com raposas maiores no céu.

Packrafting: a aventura perfeita!

Os dias seguintes são dedicados a encontrar as melhores trilhas gravel. Aapo já havia nos enviado alguns de seus trajetos GPS favoritos com antecedência. As irmãs Gehrig não se incomodam em carregar ou empurrar suas bicicletas em certos trechos. Em troca, somos recompensados com joias de trilhas que provavelmente nunca foram percorridas por pneus gravel. Cruzamos pontes, passamos por lagos de um azul profundo e, às vezes, atravessamos riachos a pé, descalços. «Não há lugar melhor para combinar packrafting e ciclismo», nos diz Aapo enquanto infla pequenos caiaques infláveis. Em vez de contornar um lago médio, decidimos atravessá-lo pela água. Esses caiaques ultracompactos, do tamanho de um saco de dormir pequeno, são uma novidade total para Anita e Caro. Em poucos minutos, os barcos estão prontos. Só falta desmontar as bicicletas, amarrá-las com tiras, e... navegar! Após seu batismo na água, Anita e Caro se empolgam completamente. «Podemos fazer isso de novo amanhã?», perguntam a Aapo. Sem problemas, na terra dos rios e lagos! No dia seguinte, remamos 10 quilômetros rio abaixo e

depois pedalamos de volta à nossa cabana.

O fogo de raposa brilha intensamente

Para nossa última noite, o aplicativo de auroras boreais prevê uma chance “excelente”. Céu limpo e alta atividade solar são as condições ideais. Após nosso último jantar juntos, olhamos ansiosamente

Telegram @clubederevistas

para o céu noturno. Um leve véu verde começa a se formar. Desta vez, parece que vai acontecer. Dirigimos até o ponto mais alto e escuro da região: o cume da estação de esqui de Levi. E, de fato, quanto mais tarde e escuro fica, mais as auroras boreais começam a dançar. Os últimos metros percorremos a pé. Ao nosso redor, o céu começa a brilhar com luzes piscando. «Olhem aqui, ali em cima! E ali também!», exclamo animado. Embora não seja minha primeira vez, este espetáculo natural é sempre único. As gêmeas, por sua vez, estão sem palavras. Não poderíamos imaginar um final melhor para nossa aventura gravel. O desejo das irmãs Gehrig de ver auroras boreais pela primeira vez foi realizado. Será que foi graças às palavras mágicas do xamã? Nunca saberemos ao certo. O que sabemos com certeza é que a Finlândia nos conquistou: sua natureza selvagem, suas inúmeras trilhas, a hospitalidade das pessoas e, claro, os deliciosos bifes de rena tornam esta uma viagem que vale a pena, com ou sem auroras boreais.

Telegram @clubederevistas

ESTUDO

©ADOBESTOCK

Estudo Revela que Caminhar e Pedalar São as Melhores Opções para Sua Saúde

Por **RB** Fotos **Div**

Pesquisa revela que caminhar e pedalar reduzem significativamente o risco de morte e problemas de saúde, em comparação com outros meios de transporte. Os dados destacam os benefícios do 'deslocamento ativo' e a necessidade de infraestrutura adequada para ciclistas.

Uma análise dos dados do Estudo Longitudinal Escocês (SLS), que abrange 5% da população da Escócia, revelou que caminhar e pedalar são as melhores opções para a saúde. O estudo incluiu pessoas com idades entre 16 e 74 anos que realizavam deslocamentos no Reino Unido. Os resultados foram publicados no BMJ Public Health.

Telegram @clubederevistas

blemas de saúde mental e física em comparação ao deslocamento inativo.

› **Ciclismo:** Reduz o risco de internação por qualquer motivo em 10% e por doenças cardiovasculares em 24%. Mais impressionante ainda, pedalar diminui o risco de morte em 47% e o risco de problemas mentais em 20%. No entanto, ciclistas apresentaram um risco maior de internação devido a acidentes de trânsito.

› **Caminhada:** Associada a um risco 11% menor de internação por qualquer motivo, 10% menos de doenças cardiovasculares e 7% menos de problemas de saúde mental.

O estudo também destacou a maior incidência de acidentes entre ciclistas, sugerindo a necessidade de melhorias na infraestrutura para ciclismo. No geral, os resultados apoiam a formulação de políticas que incentivem modos de transporte mais saudáveis e sustentáveis, além da redução das emissões de carbono.

"Este estudo tem relevância global mais ampla para os esforços de redução de emissões de carbono e a promoção de modos de viagem mais ativos e sustentáveis." (Trecho do estudo)

"Este estudo tem relevância global mais ampla para os esforços de redução de emissões de carbono e mudança para modos de viagem mais ativos e sustentáveis." (trecho do estudo) ■

©FOCUS

Neste estudo, caminhar e usar a bicicleta para se deslocar foram classificados como formas de 'deslocamento ativo', enquanto outros meios de transporte foram considerados 'inativos'. Para avaliar os impactos desses modos de deslocamento, os cientistas compararam as informações sobre deslocamento dos participantes com dados sobre internações, prescrições médicas para problemas de saúde mental e óbitos por diversas causas, incluindo acidentes de trânsito, entre 2001 e 2018. Os principais resultados foram:

› **Deslocamento Ativo:** Associado a um menor risco de morte e de pro-

Telegram @clubederevistas

E-BIKE

ELLA

primeira bike elétrica da Moura promete até 100 km com uma carga

Fotos **Divulgação Moura**

O grupo Moura, referência mundial na fabricação de baterias, agora ingressa no mercado das bicicletas elétricas.

Telegram @clubederevistas

"Só quem entende muito de bateria pode entregar uma autonomia tão boa", diz Elisa Correia, diretora geral da Rede Moura para o jornal Estadão.

Um dos destaques da bicicleta: até 100 km de autonomia com uma única carga. Isso, claro, como informa a marca, a depender do nível de assistência do motor utilizado, peso do ciclista, inclinação do trajeto, calibragem dos pneus, dentre outros fatores.

A bateria de lítio de 36 V, aliada ao motor central de 350W, entrega potência suficiente para enfrentar subidas íngremes e longas distâncias, de acordo com a empresa.

Com torque de 0,8 m.kgf, o motor oferece condução eficiente. A bike tem quadro de alumínio que a torna leve, com peso total de 27,5 kg (incluindo a bateria).

O carregamento completo pode levar cerca de 8 horas, o que implica em mantê-la conectada durante a noite para que esteja pronta no dia seguinte. A bateria pode ser removida do restante da bicicleta e carregada separadamente, o que facilita muito o processo.

Bike elétrica para todo terreno

O modelo é equipado com câmbio →

Telegram @clubederevistas

Shimano Altus de 8 velocidades, que proporciona versatilidade para diferentes tipos de terreno. Conta, também, com um sistema de pedal assistido, que oferece três níveis de assistência. Dessa forma, no nível máximo, o sistema garante impulso significativo, o que facilita pedalar em subidas e longas distâncias. Nos níveis mais baixos, a assistência se torna mais sutil, aumentando, assim, a duração da bateria.

Como exemplo, há um display LCD, posicionado no guidão da bike, que exibe informações como nível de bateria, velocidade e modo de assistência. Adicionalmente, ela conta com freios a disco hidráulicos e com faróis e lanternas de LEDs, que juntos prometem segurança para os trajetos pouco previsíveis das cidades.

Na metade de 2024, as elétricas já ocupavam 4,5% do mercado de bicicletas no Brasil; no ano anterior, correspondia a apenas 2%.
"A gente brinca que nosso pú-

Telegram @clubederevistas

blico-alvo não é o 'Faria Limer', mas sim a Faria Lima", comenta Elisa. "Quando a gente olha para o mundo, vemos novas formas de mobilidade. E queremos fazer parte desta mudança", acrescenta.

Para mais informações, acesse o site oficial: www.ebikeella.com.br

Vídeo: *https://www.youtube.com/watch?v=4dsEYCTDy_c*

CYKLEN®
A MARCA QUE TE CONECTA

PEDALE
com Paixão,
vista-se com
ORGULHO.

21 99592 9330 | usecyklen.com.br

Telegram @clubederevistas

DICA

SUPERANDO O MEDO DE CAIR DE BICICLETA: DICAS PARA PEDALAR COM CONFIANÇA

Fotos **Adobe**

Quando o Medo Surge

O medo de cair ao pedalar é comum, especialmente entre quem começou a andar de bicicleta na fase adulta. Esse receio pode restringir a experiência e até prejudicar o prazer de pedalar, mas com técnicas e prática, é possível superá-lo e aproveitar mais.

Por que o Medo Surge?

O ciclismo é feito em uma máquina de duas rodas, que depende do equilíbrio. Uma falha nesse

Telegram @clubederevistas

equilíbrio pode resultar em quedas que variam de simples arranhões a lesões graves. Quem aprendeu a pedalar ainda na infância geralmente domina a técnica e encara quedas como parte do processo. Já os que começam mais tarde tendem a sentir mais insegurança, pois não têm a mesma bagagem de experiência.

Vantagens de Superar o Medo

Vencer o medo é essencial para curtir o ciclismo. Com menos tensão, é possível focar no ambiente e em aspectos técnicos do esporte, como descidas fluídas e controle em terrenos acidentados. Além disso, pedalar sem medo é mais seguro, pois a ansiedade constante pode tornar os movimentos desajeitados e aumentar o risco de quedas.

Dicas Práticas para Enfrentar o Medo de Cair

1. Entenda a Dinâmica da Bicicleta: Conheça como ela responde aos seus comandos. Saber que ao virar o guidão para um lado a bicicleta se inclina para o outro, por exemplo, ajuda a ter mais controle e confiança.

2. Treine em um Ambiente Controlado: Use um parque ou praça com degraus ou cones para praticar manobras e controle em situações seguras, onde o risco de lesão é menor. Isso constrói sua confiança antes de enfrentar terrenos mais desafiadores.

3. Siga um Ciclista Experiente: Andar com alguém que conhece o percurso é uma ótima forma de aprender o caminho certo e ganhar confiança ao observar as técnicas de outro ciclista.

4. Supere Traumas de Quedas Anteriores: Se você já caiu, refaça o percurso em que isso ocorreu, mas com calma, analisando e corrigindo o que deu errado. Identificar o motivo da queda ajuda a evitar erros semelhantes no futuro.

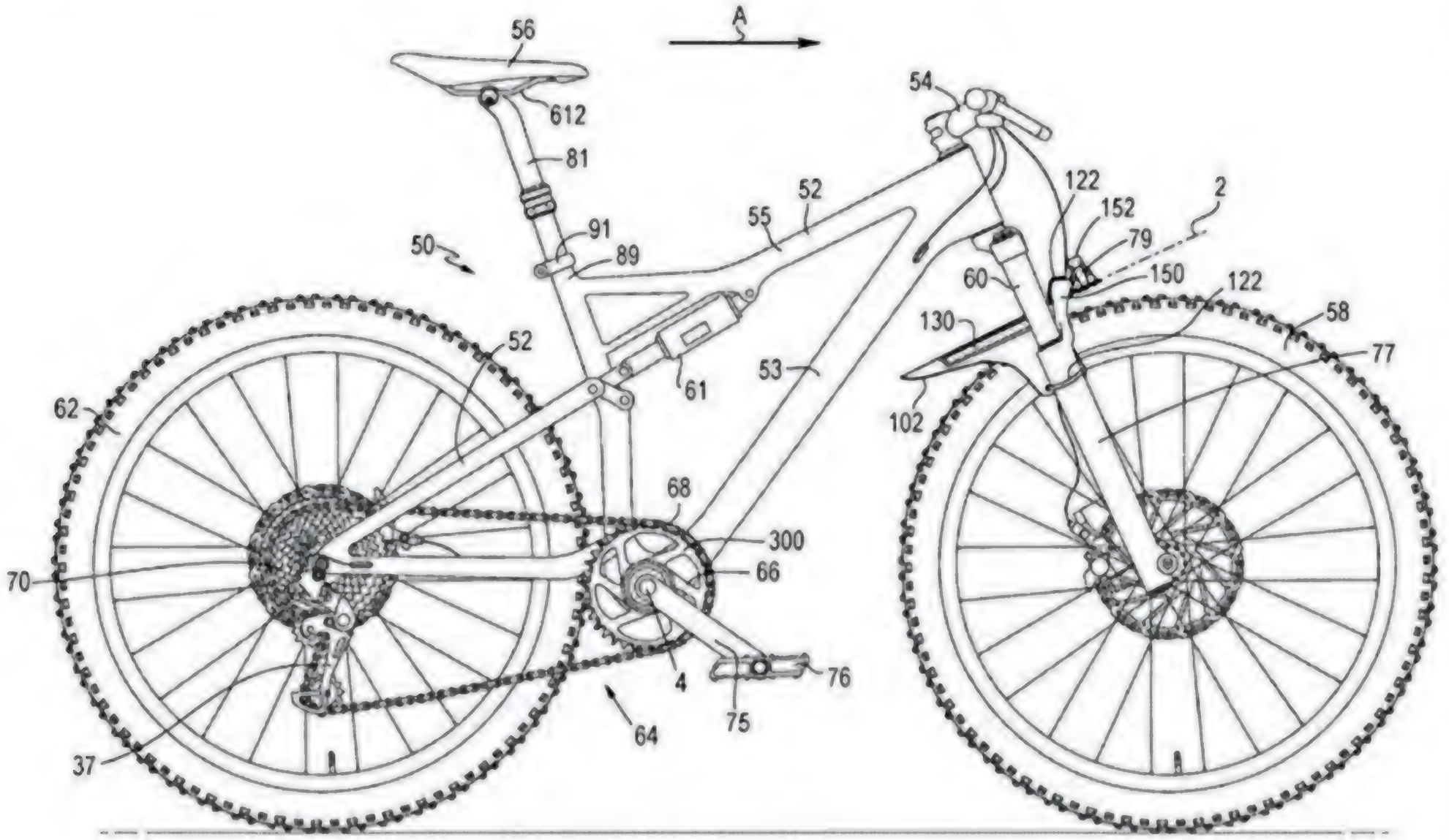
5. Use o Medo a Seu Favor: Em vez de tentar eliminá-lo, canalize o respeito pelo risco para manter o controle. A chave é equilibrar técnica e confiança para que as quedas se tornem raras e, quando ocorrerem, leves. ■

Baseado no artigo de Sergio P. do BRUJULABIKE

Telegram @clubederevistas

U.S. Patent Feb. 6, 2024 Sheet 1 of 17 US 11,894,716 B2

FIG. 1



PAINÉIS SOLARES SRAM PARA CARREGAR COMPONENTES ELETRÔNICOS

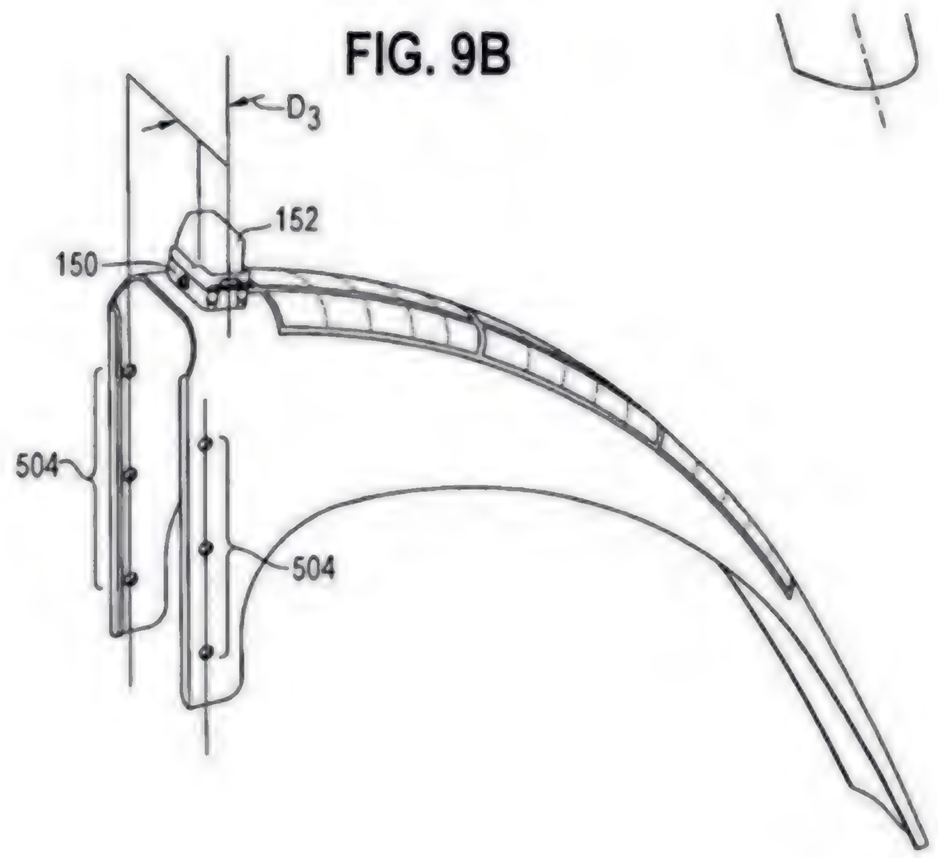
Fotos **Patente SRAM**

Painéis solares

A ousadia da SRAM continua. Agora a gigante americana quer gerar energia para carregar as baterias dos componentes eletrônicos. Patenteou um sistema de painel solar para carregar a bateria sobressalente do AXS. São pequenos painéis solares instalados nos para-lamas e porta-garrafas. Trata-se de um projeto, por enquanto, mas indica um caminho a ser seguido pela marca.

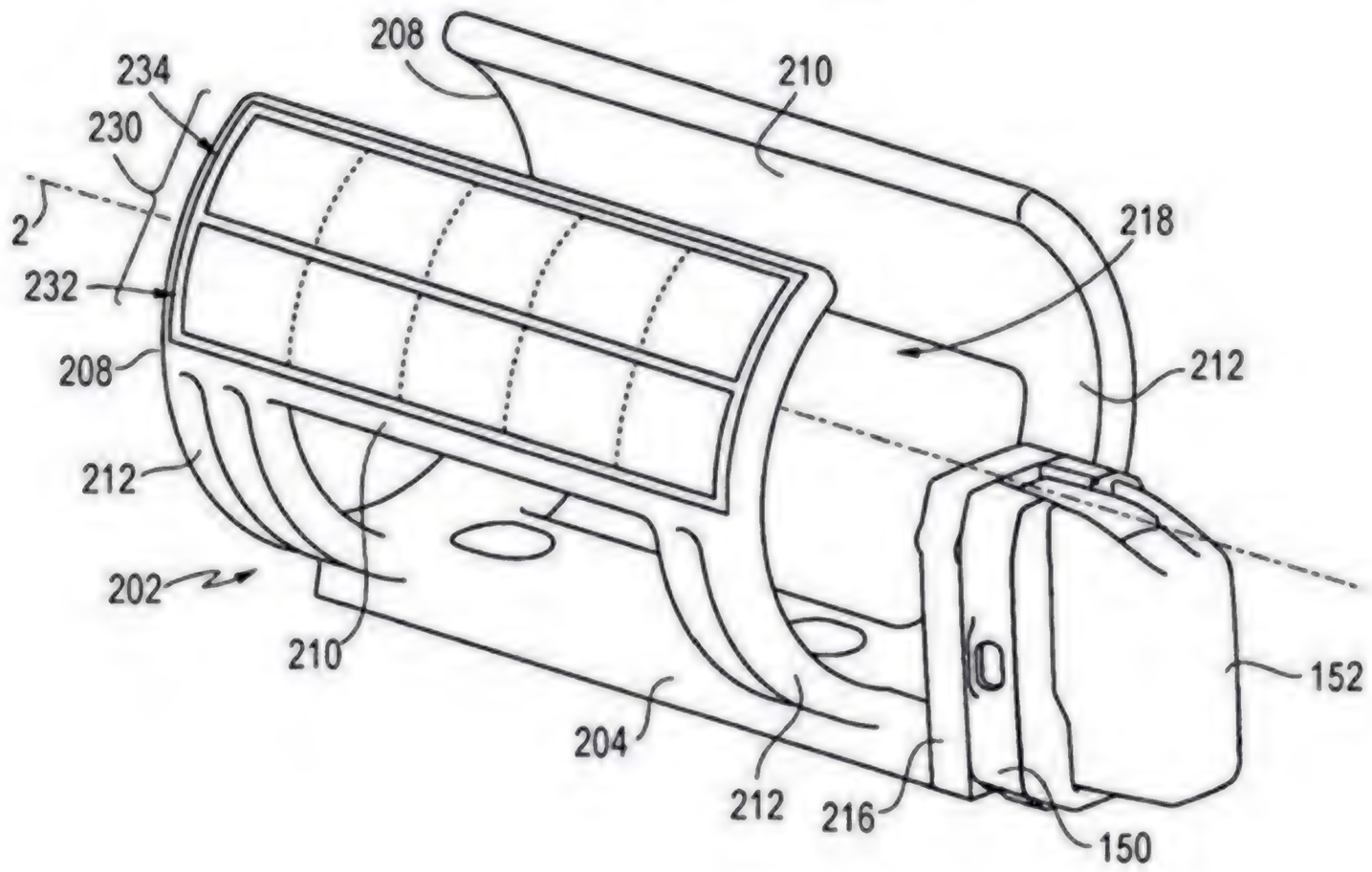
Pioneirismo: recentemente a SRAM ganhou destaque com as novas alavancas Red AXS. Agora, em ritmo de pioneirismo evolutivo, a marca sai na frente de novo. É isso que o mercado busca cada vez mais, ser o primeiro significa começar com vantagem e forçar os demais a jogar no campo de outra pessoa.

FIG. 9B



Telegram @clubederevistas

FIG. 12B



Bela ideia: um sistema para gerar energia solar e utilizá-la para carregar uma bateria. A ideia é montar painéis solares na bike, estrategicamente, e aproveitar essa energia, de forma a eliminar a temida possibilidade de ficar sem componentes eletrônicos no meio do percurso.

Patente requerida: registrada como patente sob o nome US 11894716 B2 – permitiria a geração de energia sem que o ciclista tivesse que se envolver no processo. Na verdade, bastaria que a luz chegasse aos painéis, para que pudesse funcionar mesmo sem a moto estar em movimento.

Composição: a SRAM divide o sistema em três componentes: uma plataforma composta por um conjunto de células solares, um capacitor e uma unidade de carregamento de bateria. A capacidade do sistema de transmitir energia para uma bateria varia entre 6 e 8,4 volts. Nas melhores condições, pode levar cerca de duas horas para carregar uma bateria AXS de 2,2Wh.

Necessidade: é verdade que muitos ciclistas que usam baterias AXS já carregam uma bateria sobressalente carregada para pedalar caso a principal apague. Ainda assim, a SRAM também admite que as baterias podem perder carga mesmo quando não estão em uso, mesmo que o desgaste seja lento. Além disso, os ciclistas de longa distância poderiam acolher com agrado uma opção que lhes permitiria ser independentes e deixar de pensar em quando e onde parar para carregar.

Efetividade: se vai pegar ou não, só o tempo dirá. O fato é que a SRAM patenteou o sistema. As patentes são apenas projetos que poderão nunca ver a luz do dia, por isso não dá pra tirar conclusões por enquanto. Por outro lado, as ideias também podem materializar-se e são uma excelente forma de observar o que se passa na cabeça dos principais players do setor que, como a SRAM, mantêm sua ousadia e pioneirismo no segmento bicicleta. ■

U.S. Patent Feb. 6, 2024 Sheet 12 of 17 US 11,894,716 B2

FIG. 12A

Telegram @clubederevistas

GRAVEL

A FORÇA E INFLUÊNCIA DAS GRAVEL BIKES

Por Petris

Só mais uma invenção pra faturar... logo acaba em nada...

Foi o que muitos disseram quando as Gravel Bikes surgiram. Porém, hoje, a modalidade está totalmente consolidada. E dá até pra dizer que se enquadra dentre as grandes revoluções do ciclismo.
E vai além, está até influenciando a centenária estradeira – quem diria. →

Telegram @clubedarevista

Telegram @clubederevistas

© UNOGRAFIA

© SCOTT

Helena Carvalho Coelho *- Advogada, Ciclista de gravel, embaixadora da Swift Carbon BR, e organizadora do Mulheres de Gravel (MDG)*

O que me atraiu na modalidade Gravel?

"Queria experimentar uma bicicleta que me possibilitasse ir mais longe, com mais conforto e performance. Já andava de MTB aro 26, bem adaptada ao uso urbano, mas fazia absolutamente tudo com ela. Em um primeiro momento, pensei em ir para a road, não conhecia a modalidade gravel. Mas no primeiro contato já tive certeza que era um caminho sem volta: uma bicicleta que me permitia absolutamente tudo. Não tenho carteira e me divirto com meu "mapa de calor do strava" (os traçados por onde pedalei), gosto de ir mais longe e sou apaixonada por conhecer novos lugares, desbravar o desconhecido e poder fazer isso apenas com uma bicicleta é uma sensação inexplicável, me aventurar na rapidez das rodovias às trilhas desconhecidas no caminho. É uma modalidade que eu me identifico pela versatilidade e adaptabilidade e me conecto, porque isso também, de certa forma, nos conecta enquanto mulher e bicicleta. A capacidade de adaptação à vida, aos diferentes terrenos"!

A atração do cascalho

A modalidade Gravel, com cerca de uma década de existência apenas, parece uma modalidade antiga já, lá do século 20. Reconhecida pela UCI no final de 2021 como categoria e com o seu próprio campeonato mundial (desde 2022), e vide as seletivas para o Mundial, que vem atraindo cerca de 1200 inscritos por etapa, além das provas nos Estados Unidos, sendo, algumas delas, com mais de 4 mil inscritos. Atingiu grandes níveis de popularidade, a ponto de ser cada vez mais comum a gente se deparar com uma por aí. Virou o sonho de consumo de muita gente – inclusive de quem ainda não pedala – e tem um poder de atração em simples olhar.

Quando surgiu, porém, poucos confiavam nela. Um enxerto frustrado de MTB com ROAD, diziam

Telegram @clubederevistas

© ADOBESTOCK

muitos, a enésima tentativa da indústria de nos fazer comprar uma bicicleta que não precisávamos. Bicicletas que nada mais fizeram do que voltar aos primórdios do MTB, num eu quero e não posso, que tentou fazer tudo, mas não cumpriu nada adequadamente. Ledo engano!

O desconhecido

Parece que a grande questão - que gerava a resistência - era o fato de não viver a experiência com uma Gravel. Muitos que não experimentaram o que a Gravel era capaz de oferecer, falaram sem conhecimento, sem sequer experimentar um pedal com este tipo de bicicleta. Mas, o tempo os silenciou. O conceito versátil acabou fazendo com que muitos ciclistas se apaixonassem por um tipo de bicicleta capaz de proporcionar satisfação nas mais diversas situações: rodovias, estradas de terra, trilhas leves, cicloviagens, ultramaratonas, competições de diversos níveis de exigências... e praticamente tudo ao mesmo tempo, e com a mesma bike. Um nível elevado dada a qualidade e as soluções técnicas que estas bicicletas proporcionam.

Influência

As Gravels trouxeram algumas inovações que até transcenderam a disciplina de cascalho, e acabaram sendo adotadas em maior ou menor grau pelos ciclistas estradeiros, adeptos às bicicletas de estrada. Guidões dropados, geometrias mais relaxadas, menor absorção de impactos, pneus mais largos com mais aderência e segurança, entre outros, acabaram por influenciar as bicicletas de estrada. Inclusive, outra nova geração de bicicletas de estrada está surgindo agora na paralela do cascalho e opções de pneus mais largos. Este é o segmento All Road, uma evolução das bikes de longa distância para um conceito muito mais aventureiro.

Coroa única

Embora o debate entre usar uma ou duas coroas ainda esteja vivo nas Gravel Bikes, como ocorreu no mundo do MTB, a solução 1x possui muitos adeptos pela simplicidade que traz ao conjunto. Uma configuração que, graças à chegada de 12 engrenagens nos grupos, permitiu um escalonamento melhor e uso de cassetes maiores, mesmo para a estrada, bem como um alcance suficiente para enfrentar muitas situações que encontramos. Porém, diferentemente das MTB´s, o uso de duas coroas também é muito utilizado, proporcionando um range excelente, fazendo com que possam ser utilizadas principalmente no asfalto, com performance muito

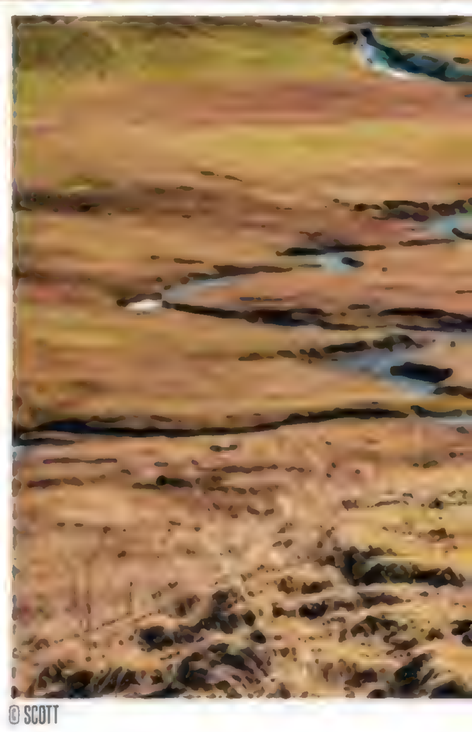
Telegram.me/bicicletarevistas

Gabriel Antonoff do BH Gravel

O que me atraiu na modalidade Gravel?

"Sempre gostei de novidade. Após quase duas décadas pedalando de MTB e Road, fui apresentado à modalidade em 2018. Ainda desconfiado, resolvi experimentar. Reencontrei o prazer de pedalar. Descobri (e redescobri) roteiros inimagináveis. E mudei totalmente meu conceito sobre pedal, sobre treinos e sobre competições. Recomendo fortemente experimentar o Gravel. Irá se surpreender."
Gravelemos!!

© UNOGRAFIA



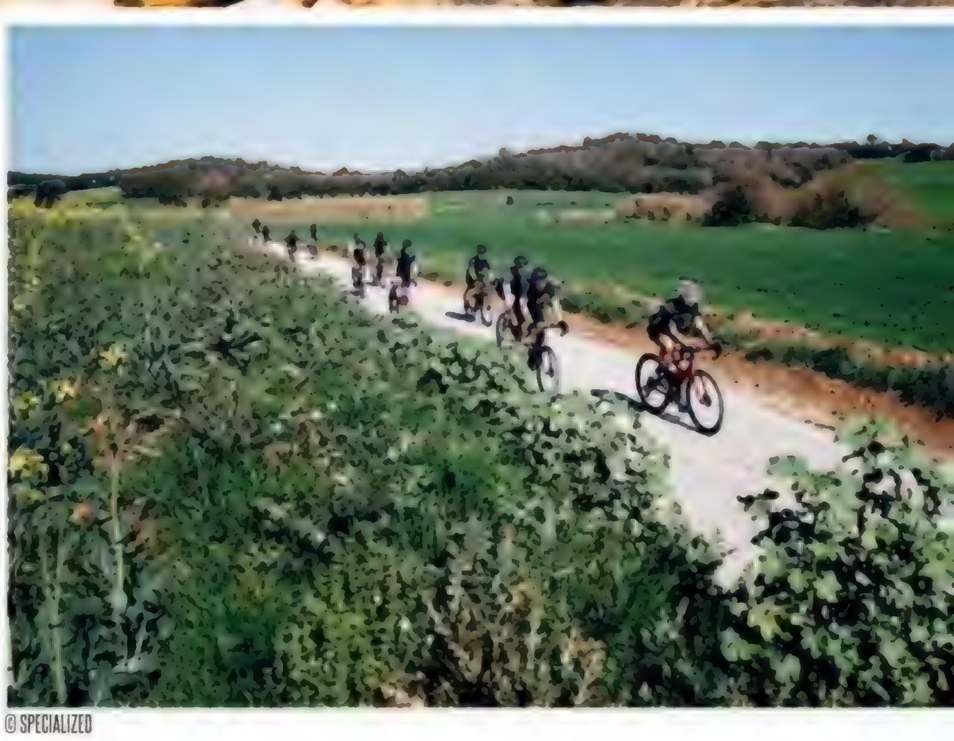
© SCOTT

próxima às Road Bikes, mostrando a versatilidade das Gravels. A influência do MTB nas Gravels, acabou por influenciar as Roads. Já vimos ciclistas líderes usarem uma única coroa em dias decisivos de competição, como a de Primoz Roglic na reta final do Giro d'Italia ou Jonas Vingegaard, que não hesitou em usar esta configuração durante as etapas planas do último Tour de France. A cada cenário o ciclista poderá escolher sua melhor configuração. A certeza disto é que a diversão é totalmente garantida.

Admitam isso ou não, as estradeiras se beneficiaram com os "empréstimos" que fizeram das Gravels. Algumas soluções práticas para obter maior eficiência.

Telegram @clubederevistas

© SHIMANO



© SPECIALIZED

Obviamente, as Gravels também herdaram muito das Roads – justiça seja feita. Um bom intercâmbio, com certeza!

Futuro

O que mais veremos? Se em apenas uma década houve tamanha transformação no envolto das Gravels, e tendo em mente a velocidade dos desenvolvimentos tecnológicos, certamente podemos esperar, para os próximos anos, muitas mudanças e influências no universo da bicicleta como um todo – que venham as mudanças!

E como diz o Gabriel Antonoff do BH Gravel: *"Gravelemos!!"* ■

Telegram @clubederevistas

ATITUDE

LEVANTA DO SOFÁ E VAI PEDALAR

A Revolução Começa Agora!

Fotos **Adobe**

Chega de desculpas!

Enquanto você está aí, largado no sofá, o mundo está passando lá fora — e você está perdendo a chance de mudar sua vida **AGORA!**

Pedalar não é só sobre dar umas voltas, é sobre transformar a maneira como você vive, respira e pensa.

Tá esperando o quê?

Um milagre?

Acorda!
A vida tá acontecendo e a sua saúde não vai se consertar sozinha. →

Telegram @clubederevistas

Telegram @clubederevistas

Por Que Pedalar é PUNK?

Porque é pauleira! Você não depende de ninguém. Só você, sua bike e a estrada. É liberdade total. Além disso, enquanto o resto da galera tá preso no trânsito, você tá voando, sentindo o vento no rosto e deixando os problemas para trás. Pedalar é sobre tomar o controle. Seja o chefe do seu próprio destino!

Benefícios Que Ninguém Te Conta (Mas Que Você Precisa Saber)

☑ **Queima de calorias:** Uma hora de pedal e boom, adeus quilos extras!

☑ **Endorfina nas alturas:** Fica sentado aí e veja sua energia desaparecer. Agora, se subir na bike... é endorfina pura correndo

Telegram @clubederevistas

nas veias!

☑ **Melhora mental:** Quer clareza? Vai pedalar e veja como seus problemas viram poeira na estrada.

O Planeta Agradece

Enquanto você fica de bobeira, o mundo tá gritando por mudanças. Quer fazer algo real para o meio ambiente? Vai de bike! Menos CO_2, menos poluição, mais ação. Cada pedalada é um passo rumo a um planeta mais limpo. Não precisa de super-heróis, só precisa de você, na sua bicicleta.

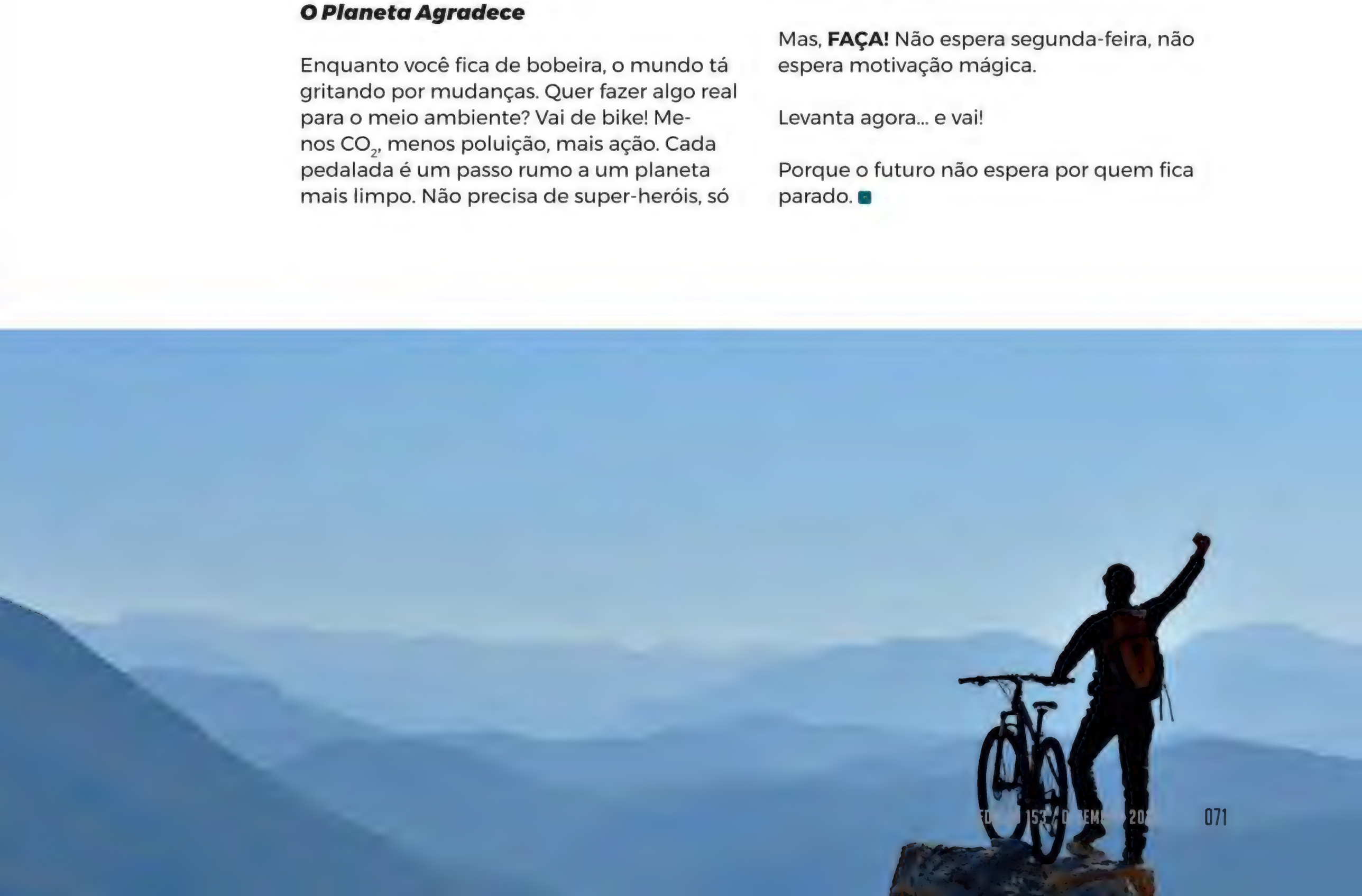
Comece Agora!

Não tem bike? Empresta, aluga, faz um rolê com um amigo!

Mas, **FAÇA!** Não espera segunda-feira, não espera motivação mágica.

Levanta agora... e vai!

Porque o futuro não espera por quem fica parado.



Telegram @clube

LIBERDADE

DE CLARAÇÃO DE LIBERDADE

Fotos Adobe

"Rebeldia" Sobre Rodas: Pedalar é a Sua Declaração de Liberdade

Chega de seguir o fluxo! Enquanto todo mundo se afunda no caos do trânsito ou se rende à rotina sedentária, você pode estar quebrando essas correntes. Pedalar não é só um exercício, é uma declaração de liberdade. É você contra o sistema, contra a inércia, contra o que te prende. Suba na bike e mostre ao mundo que você faz as suas próprias escolhas.

Telegram @clubederevistas

Telegram @clubederevistas

Por que Pedalar é um Ato de "Rebeldia"?

Porque você sai do esquema! No lugar de ser mais um na multidão, preso em semáforos, você está voando pelas ruas, decidindo seu próprio ritmo.
Quer chegar mais rápido? Pedala mais forte!
Quer sentir o mundo à sua volta? Reduza e aproveite o pedal.
Você tem o controle, sem depender de combustível, sem depender de transporte público lotado.

Ser Livre é Ser Ativo

Cada pedalada é um grito de resistência contra o sedentarismo. Enquanto a maioria escolhe o conforto de uma vida estacionada, você está movendo seu corpo, fortalecendo seus músculos e desafiando seus próprios limites. A liberdade não está apenas na estrada, está dentro de você. É o corpo respondendo, a mente clareando, o coração acelerando. Não há nada mais livre do que cuidar de si mesmo.

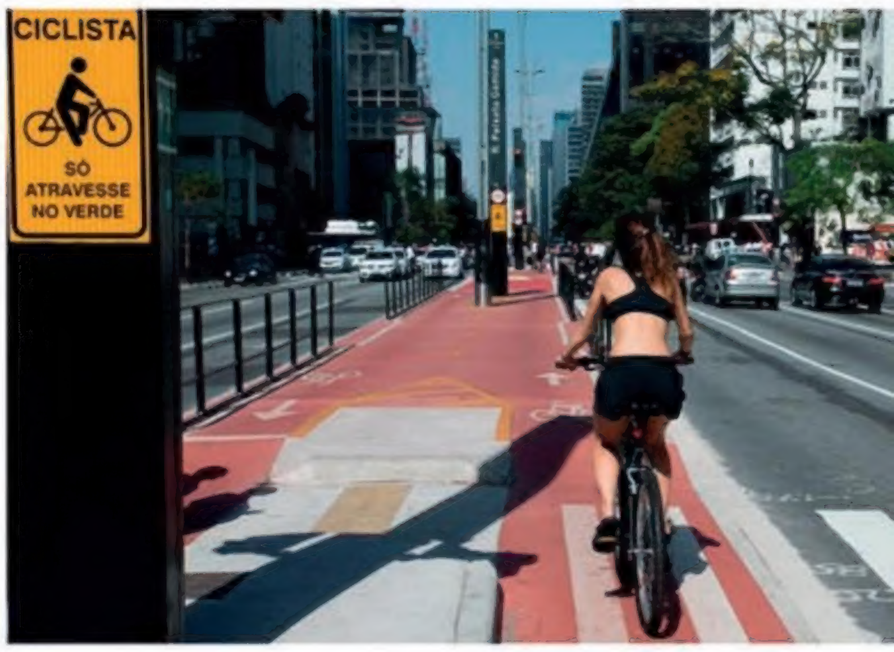
A Rua é Sua Arena

Enquanto os outros reclamam do trânsito, você está lá fora, vivendo o momento. Pedalar é abraçar a cidade de uma maneira que ninguém mais consegue. Você se mistura ao cenário, interage com o ambiente, mas sempre com a liberdade de ir e vir como quiser. O espaço não te prende, ele te liberta.

Vai Além do Corpo: Liberta a Mente

Telegram @clubederevistas

Além de tudo, pedalar libera sua mente. Aquela sensação de estar preso na rotina, de não ter tempo para pensar, desaparece quando você está sobre duas rodas. A cada quilômetro, seus problemas parecem menores, suas ideias mais claras. O barulho da cidade se transforma em trilha sonora, e o vento no rosto te lembra: você está vivo.



Hora de Quebrar as Regras

Nada de desculpas, nada de "amanhã eu começo".

O tempo é **AGORA**.

Pega tua bike e mostra pra você mesmo o que significa ser verdadeiramente livre.

Quem precisa de regras quando você tem a estrada aberta na sua frente e um espírito indomável nas veias?

Bora pedalar! ■

Telegram @clubederevistas

SCOTT-SPORTS.COM

© SCOTT SPORTS SA 2022.23 | Photo: Simon Ricklin

SCOTT